

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Умка» города Магнитогорска
Советская ул., д. 211, г. Магнитогорск, Челябинская область 455034, тел: 26-64-55
ОКПО 82970900 ОГРН 1087445000092
ИНН/КПП 7445037262/745501001

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом
МБУ ДО «СПШ «Умка» г.Магнитогорска»
(Протокол № 2 от «29» нояб 2023 г.)

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора
МБУ ДО «СПШ «Умка» г.Магнитогорска
от «29» нояб 2023 г. № 118
И.И. Бибик



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

Магнитогорск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения	1
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2	Объем Программы	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	7
2.3.1	Учебно-тренировочные занятия	7
2.3.2	Учебно-тренировочные мероприятия	7
2.3.3	Работа по индивидуальным планам	9
2.3.4	Спортивные соревнования	9
2.3.5	Иные виды обучения	10
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5	Календарный план воспитательной работы	13
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	21
III.	Система контроля	26
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	26
3.1.1	На этапе начальной подготовки	26
3.1.2	На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)	27
3.1.3	На этапе совершенствования спортивного мастерства	27
3.2	Оценка результатов освоения программы	27
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.	28
IV.	Рабочая программа	30
4.1	Структура рабочей программы	30
4.2	Виды подготовки	32
4.2.1	Физическая подготовка	32
4.2.2	Техническая подготовка	35
4.2.3	Теоретическая подготовка	41
4.2.4	Тактическая подготовка	41

4.3	Содержание тренировки	42
4.4	Структура учебно-тренировочного процесса в годичном цикле	45
4.5	Этап начальной подготовки	63
4.6	Учебно-тренировочный этап	65
4.7	Этап совершенствования спортивного мастерства	70
4.8	Учебно-тематический план	72
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	75
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	76
6.1	Материально-технические условия реализации программы	76
6.2	Кадровые условия реализации Программы	83
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	84
	Приложение 1	85

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СПОРТ»

I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в МБУ ДО «СШ «Умка» г. Магнитогорска (далее Учреждение) по спортивной подготовке, спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1090 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта
«Гребной спорт» -027 000 1 6 1 1 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
академическая гребля - одиночка	027 001 1 6 1 1 Я
академическая гребля - одиночка - легкий вес	027 002 1 8 1 1 Я
академическая гребля - двойка парная	027 003 1 6 1 1 Я
академическая гребля - двойка парная - легкий вес	027 004 1 6 1 1 Я
академическая гребля - двойка без рулевого	027 005 1 6 1 1 Я
академическая гребля - двойка без рулевого - легкий вес	027 006 1 8 1 1 Я
академическая гребля - четверка парная	027 008 1 6 1 1 Я
академическая гребля - четверка парная - легкий вес	027 009 1 8 1 1 Я
академическая гребля - четверка без рулевого	027 010 1 6 1 1 Я
академическая гребля - четверка с рулевым	027 011 1 8 1 1 Ф
академическая гребля - четверка без рулевого - легкий вес	027 012 1 8 1 1 А
академическая гребля - восьмерка с рулевым	027 013 1 6 1 1 Я
академическая гребля - командные соревнования	027 017 1 8 1 1 Я
народная гребля - одиночка	027 015 1 8 1 1 Я
народная гребля - двойка парная	027 016 1 8 1 1 Я
прибрежная гребля - одиночка	027 018 1 8 1 1 Л
прибрежная гребля - двойка парная	027 019 1 8 1 1 Л

прибрежная гребля - четверка парная с рулевым	027 020 1 8 1 1 Л
прибрежная гребля - четверка распашная с рулевым	027 021 1 8 1 1 Л
гребля - индор	027 022 1 8 1 1 Я
гребля - индор - легкий вес	027 023 1 8 1 1 Я

Программа разработана МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1241, а также следующих нормативных правовых актов:

-Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.05.2023 №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Умка» города Магнитогорска;

1.2. Целями Программы являются:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. *(ч. 1 ст. 84 ФЗ 273).*

Цели на различных этапах спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «гребной спорт»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «гребной спорт»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья. *(п.6.1. ФССП)*

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гребной спорт»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гребной спорт»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья. *(п.6.2. ФССП)*

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья. *(п.6.3. ФССП)*

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Гребной спорт включает в себя дисциплины: академическая гребля, прибрежная гребля, народная гребля, гребля-индор.

Академическая гребля – циклический вид спорта. Обучающиеся находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног. Обучающиеся проходят дистанцию на специальных спортивных судах – узких (ширина лодки-одиночки – 30 см, восьмерки – 60 см) лодках с уключинами (вынесенными за борта) и подвижными банками (сиденьями). Различают суда для академической гребли распашные (обучающиеся распределены поровну по оба борта; каждый гребет одним веслом) и парные (каждый гребет двумя веслами). В программу Олимпийских игр академическая гребля включена с 1896 года (у женщин – с 1976 года). Соревнования по академической гребле проводятся среди мужчин и женщин. Состав лодки бывает из одного, двух, четырех или восьми гребцов.

Соревнования по олимпийской программе проводятся в 14 классах: одиночки – мужские и женские – 1х; двойки парные – мужские и женские – 2х; двойки распашные – мужские и женские – 2-; двойки парные легкого веса – мужские и женские – 2х л/в; четверки распашные – мужские и женские – 4-; четверки – парные мужские и женские – 4х; восьмерки – мужские и женские – 8+. Классы лодок в академической гребле, не входящие в программу олимпийских игр, но участвующие в программе чемпионатов мира: одиночки – мужские и женские легкого веса; двойки – мужские распашные с рулевым; двойки мужские распашные легкого веса; четверки – мужские распашные с рулевым; четверки – распашные легкого веса, четверки – мужские и женские парные легкого веса; восьмерки – мужские легкого веса. Длина прохождения дистанции варьируется от 500 метров и более. В зависимости от характера гонок: у юниоров «Б» – 500-1500 метров, у юниоров «А» – от 1000 до 2000 метров, у сеньоров «Б» и «А» – стандарт 2000 метров. Заезд на дистанцию более 2000 метров считается марафоном.

Идеальной техники гребли не существует, каждый «академист» имеет свою собственную технику, основанную на различных чувствах и представлениях о гребле. Задачей тренера-преподавателя является максимальная адаптация индивидуальной техники греблюбучающегося к различным условиям. Есть два основных момента в технике гребка – начало (также «зацеп» или «захват») и конец гребка. Оба они влияют на баланс, скорость движения и траекторию (как горизонтальную, так и вертикальную) движения лодки. С увеличением экипажа (то есть гребцов в лодке) значение этих двух моментов возрастает, так как в «идеале» момент начала и конца гребка всех членов экипажа должен быть одинаков, на самом же деле разница между гребцами (для профессиональных гребцов) в одном экипаже на момент начала (или конца) гребка составляет несколько сотых, а иногда и десятых долей секунды. Для «академистов» характерно движение спиной вперед, причем коррекция движения лодки осуществляется по специальным дорожкам (буйкам).

Прибрежная гребля – дисциплина гребного спорта, соревнования по которой проводятся в морской и речной акватории. Считается более экстремальной и зрелищной, поскольку выступление команд, соревнующихся вдоль побережья, происходит в непредсказуемых погодных условиях. Участники используют специальные лодки с высокими мореходными и скоростными характеристиками. Дистанция может достигать 8 км и представлять собой один или несколько кругов с поворотами вокруг бакенов. Кроме того, в течение гонки экипажи должны не только показать лучшее время, но также справиться со стихией, не потеряв ценные секунды в борьбе с волнами и ветром. В отличие от классической дистанции в академической гребле, соревнования по прибрежной гребле могут стартовать с любого места в акватории, соответственно, конструкция лодок позволяет выходить на воду и сразу же стартовать без помощи специальных держателей и наличия стартовых плотов. Иногда в программу соревнований включается и бег от стартовой линии на берегу до своей лодки, в которую необходимо забраться как можно быстрее и продолжить гонку с соперниками уже на воде.

Народная гребля – гребля на специальных шлюпках-одиночках и шлюпках двойках с рулевым. Спортивные лодки для соревнований по народной гребле отличаются неподвижной «банкой» (сиденьем) и наибольшей устойчивостью на воде. Соревнования по народной гребле проводятся на «гладкой воде», в акваториях озер и нешироких рек, правила схожи с правилами проведения соревнований по академической гребле. В одном заезде по народной гребле одновременно может стартовать не более десяти экипажей.

Гребля-индор, или гребля на эргометрах – официальная дисциплина гребного спорта, утвержденная Министерством спорта Российской Федерации в 2015 году. Соревнования проводятся на специальных гребных тренажерах Concept 2, имитирующих греблю в академических лодках на воде. Гребные тренажеры являются неотъемлемой частью тренировочного процесса обучающихся в подготовке к соревнованиям, особенно в зимний период. Эргометры стали использоваться на тренировках с 50-х годов прошлого века. В последнее время гребля-индор перестала быть просто частью тренировок профессиональных гребцов, а выросла в отдельную дисциплину со своими соревнованиями. Традиционно, соревнования по гребле-индор проводятся на дистанции 2000 м, равной классической дистанции регат по академической гребле. Также возможны заезды на 500 м, или 6000 м

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении имеет структуру годового цикла и зависит от сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон). Начало учебного года в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска устанавливается с 01 сентября по 31 августа. *(п. 3.1. Пр. 634 от 03.08.2022).*

Реализация Программы в Учреждении осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;
- совершенствования спортивного мастерства.

Комплектование учебно-тренировочных групп формируется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; *(пп. 4.1. Приказа № 634)*
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям гребным спортом *(п. 36 и п. 42 Приказа Л9 1144н)*

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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 (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2*

*Рекомендуемое количество человек, максимальная/минимальная наполняемость определяется с учетом наличия обучающихся, имеющих необходимый уровень спортивной квалификации *(п.2 Пр. 392 от 30.05.2023)*

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п.9 ФССП)*

Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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. *(п.10 ФССП)*

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки (начальный и этап спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП. *(п. 4.3.Пр. 634 от 03.08.2022)*

Наполняемость на этапах совершенствования спортивного мастерства определяется с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовке по виду спорта «гребной спорт», но не менее КМС для групп ЭССМ *(п.2 Пр. 392 от 30.05.2023)*.

Возможен перевод обучающихся из других Организаций. *(п. 4.2. Приказа № 634)*

При необходимости на временной основе объединяются учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его

временной нетрудоспособности, болезни, отпуском.

Возможно проведение занятий при необходимости одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при выполнении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. *(п. 3.7 п.3.8 Пр. 634 от 03.08.2022)*

2.2 Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) *(п. 3.2. Пр. 634 от 03.08.2022)*. Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248

Распределение часов по этапам и годам спортивной подготовки осуществляется с учётом возрастных особенностей обучающихся и постепенным увеличением учебно-тренировочной нагрузки с целью сохранения их физического и психического здоровья и увеличения сроков спортивного долголетия для достижения максимально возможного спортивного результата.

Количество часов спортивной подготовки в неделю и на год на каждом этапе спортивной подготовки планируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку в зависимости от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.)

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. *(п. 15.2 ФССП)*

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. *(п.15.2 ФССП)*

В зависимости от специфики и периода подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки. *(п. 46 пр. 999 от 30.10.2015)*

Начало учебно-тренировочных занятий в учреждении не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 *(п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)*

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения: групповые занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные индивидуально-групповые занятия, а также учебно-тренировочные занятия с использованием цифровых и (или) дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом. *(п. 15.1 ФССП)*

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. *(п. 19 ст. 2 Федерального закона 329-ФЗ)*

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач периода подготовки и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных сборов, *(п. 39 Пр.999 от 15.10.2015)* приведенной в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	

При планировании участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) Учреждение самостоятельно формирует количественный состав обучающихся с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план субъекта Российской Федерации и муниципального образования город Магнитогорск, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более). *(п. 3.5. Пр. 634 от 03.08.2022).*

2.3.3 Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. *(п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Челябинской области и (или) Российской Федерации. *(п. 3.4 Пр. № 634 от 22.08.2022)*

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в экипаж, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий.

2.3.4 Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организаторами положению (регламенту)

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. *(п. 3 главы 3 ФССП)*

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. *(п. 4 главы 3 ФССП)*

Учреждение, в том числе за счет средств муниципального бюджета, вправе проводить спортивные мероприятия за пределами Российской Федерации в случае, если дополнительными образовательными программами спортивной подготовки предусмотрено проведение спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации.

Таблица 5

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	4	4	6
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	2	4	4

Контрольные и отборочные спортивные соревнования, планируемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» проводятся Учреждением в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска обучающихся к конкретным соревнованиям.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, в части, касающейся обучающихся в соответствующем соревновании. *(п. 7ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона 329-ФЗ)*

2.3.5 Иные виды (формы) обучения – тестирование и контроль, инструкторская и судейская практика, спортивные праздники, медико – восстановительные мероприятия и т.д.

Инструкторская и судейская практика. Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитана на 52 недели в году.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (далее – учебный план), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. *(п. 15.1 ФССП)*

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. *(п. 15.1 главы 4 ФССП)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении используются следующие виды планирования:

–перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учётом олимпийского цикла;

–ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

–ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

–ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. *(п. 3.3 Пр. № 634 от 22.08.2022)*

При составлении учебно-тренировочных планов учитываются в том числе учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), и спортивные мероприятия проводимые с целью участия обучающихся учреждения в спортивных мероприятиях по следующим дисциплинам:

– академическая гребля, в том числе академическая гребля–«лёгкий вес»;

– гребля – индор, в том числе гребля – индор– «лёгкий вес»;

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 соответствующим по спортивным дисциплинам.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			
		ЭНП-1	ЭНП-2	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5		ЭССМ
		Недельная нагрузка в часах	6	8	10	10	12	14		16
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3	3	3	3	4	
	Наполняемость групп (человек)	10-20	10-20	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	3 и более	
	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Объем годовой учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки (часы)								
1	Общая физическая подготовка	187-203	216-237	234-260	281-312	325-364	225-308	253-346	177-260	
2	Специальная физическая подготовка	47-62	62-83	104-130	125-156	146-182	266-349	300-393	478-541	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-16	6-19	7-22	17-50	19-56	62-73	
4	Техническая подготовка	62-78	92-112	114-140	137-168	160-197	166-208	187-234	156-208	
5	Тактическая подготовка	1-2	3-6	6-7	7-9	8-10	14-20	16-22	62-104	
6	Теоретическая подготовка	1-2	3-6	5-7	6-8	7-10	14-19	16-22	62-104	
7	Психологическая подготовка	1-2	3-5	5-7	6-8	7-9	14-19	16-22	62-104	
8	Инструкторская практика	-	-	3-5	3-6	4-7	4-9	5-9	10-21	
9	Судейская практика	-	-	2-5	3-6	4-8	4-8	5-9	10-21	
10	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3	2-4	2-5	2-6	3-7	3-8	3-9	10-31	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	2-4	2-5	2-6	2-7	2-8	2-9	10-31	
12	Восстановительные мероприятия	1-3	2-4	2-6	2-7	2-8	3-9	4-10	10-31	
Общее количество часов в год		312	416	520	520	624	728	832	1040	

2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого человека с высоким уровнем физической культуры (*п. 25 ст. 2 Федерального закона 329-ФЗ*), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающегося патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;
- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- политинформаций, чтения периодической печати;
- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных обучающихся в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения обучающихся спортивной школы к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения;
- педагогического совета, тренерского совета и актива обучающихся.

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

С целью организации воспитательной работы Организацией ежегодно составляется календарный план воспитательной работы на учебный год, который дифференцируется по этапам спортивной подготовки.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта	В течение года

		<p>и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, 	В течение года

		<p>закаливание организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; 	
	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (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		
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)</p>	В течение года
3.2.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	Февраль
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года

3.5.	Практическая подготовка	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
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 обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся;	В течение года

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

Допинг (англ. doping, от англ. dore — «дурь», «дурманящее средство») — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, мышечную силу или даже стимулировать синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы (например, стероиды).

Допингом в спорте называется нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечень субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для обучающихся. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена во Всемирном антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Каждый год ВАДА издает обновленный список запрещенных препаратов для спортсменов и новые версии следующих стандартов: «Международный стандарт для лабораторий», «Международный стандарт для тестирований» и «Международный стандарт для оформления терапевтических исключений» и предотвращения применения допинга.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций для обучающихся и родителей;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;
- 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. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны соблюдать их.

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
 - использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
 - уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- Нарушение спортсменом порядка представления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
 - обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
 - распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;
 - назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода в соревновательный или внесоревновательный период;
 - соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
 - запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
 - 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.

План мероприятий направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися гребным спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся гребным спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Обучающиеся по Программе, имеющие трудовые отношения с Учреждением в должности «спортсмен», «спортсмен-инструктор», знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «гребной спорт». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Таблица № 8.

Примерный 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	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	по назначению	
	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	по назначению	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	по назначению	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;

	список»))»		
	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	по назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе при организации и проведении спортивных мероприятий и спортивных соревнований (*п. 41 Приказа №999 от 15.10.2015*)

Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний техники гребли, методики тренировки, правил соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в своей группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.

4. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

5. Под руководством тренера-преподавателя составить план подготовки своей группы к соревнованиям.

6. Руководить группой обучающихся на соревнованиях и другие.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по гребному спорту.

2. Под руководством тренера-преподавателя участвовать в судействе контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по гребному спорту, проводимых учреждением.

3. Самостоятельно провести судейство контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по гребному спорту, проводимых учреждением.

4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена. В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Обучающиеся привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе мероприятий по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольно-тестовых мероприятий и контрольных соревнований.

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

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счёт самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по гребному спорту.

2. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и составления конспектов.

3. Особенности организации учебно-тренировочных занятий.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 9.

Таблица 9

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельной части занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических

			элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил гребного спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся. *(п. 42 Приказа № 999)*

В учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)* и контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, *(п. 36 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, (п. 42 Приказа № 1144н)

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице № 10.

Таблица 10

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Классификация средств восстановления

Освоениювысокихтренировочныхнагрузокспособствуютспециальныевосстановительныемеasures, которые делятся на четыре группы средств:

- педагогические,
- психологические,
- гигиенические
- медико-биологические.

Медико-биологические средства восстановления:

Чтобы избежать возникновения переутомления, обучающемуся необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, обще тонизирующего избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Гигиенические средства восстановления. Личная гигиена.

Любые, даже построенные самым совершенным образом тренировочные занятия по гребле, могут оказаться безрезультатными из-за несоблюдения определенных гигиенических норм. Прежде всего, необходимо установить четкий режим дня, в котором должны отразиться основные виды деятельности, активный отдых, развлечения и т.д., их длительность и чередование. Твердо установленный и строго соблюдаемый режим дня вырабатывает определенный ритм функционирования организма, что позволяет гребцу длительное время сохранять высокую работоспособность, противостоять утомлению, сохранять здоровье. В связи с разными условиями жизни и трудовой деятельности режим дня каждого обучающегося должен быть индивидуальным. Однако обязательными элементами в нем должны быть временные рамки таких этапов жизнедеятельности, как подъем, прием пищи, трудовая деятельность, культурные развлечения, сон. При составлении режима дня следует помнить о необходимости обязательного чередования труда и отдыха как меры борьбы с преждевременным утомлением. Возможны перемены ритма работы, что также является формой активного отдыха.

Гигиена тела – важнейшая мера сохранения здоровья. Гигиенический теплый душ сразу после тренировочных занятий не только очищает кожу, но и снимает мышечное напряжение, стимулирует обменные процессы. Особого внимания требует кожа рук, в кожных складках которых и под ногтями скапливается большое количество различных микроорганизмов. Мыть руки с мылом надо перед каждым приемом пищи и после посещения туалета. При сухой коже их смазывают специальными питательными кремами. Одежда при занятиях спортом должна быть – легкой, воздухопроницаемой, не стесняющей движений и дыхания, подобранной по сезону. Поскольку она также загрязняется кожными выделениями, оседающими частицами пыли и т.д., регулярная стирка ее обязательна. Чистая одежда облегчает функции организма и помогает избежать кожных болезней. Частой причиной травм у обучающихся является неправильно подобранная обувь. Не соответствующая размеру, она приводит к потертостям и образованию мозолей. Обувь обучающегося должна быть на мягкой толстой подошве, это уменьшит травматизацию стопы при беге по твердому покрытию и снизит опасность появления ушибов и повреждения надкостницы.

Существуют некоторые особенности гигиенического обеспечения спортивных занятий в жаркое время года. В условиях, когда температура воздуха нередко превышает 30°, а на солнце и 40°C, тепло начинает поступать внутрь тела и терморегуляция осуществляется почти исключительно испарением. Этот процесс требует дополнительного расходования энергии и напряжения всего организма. Происходит потеря большого количества солей, витаминов и биологически активных веществ. Потеря жидкости достигает иногда нескольких литров. Терморегуляция в жаркое время увеличивается во время мышечной работы. Затрудняется работа нервной системы, внутренних органов: растет частота сердечных сокращений, дыхания, снижается артериальное давление и т.д. Если указанные изменения продолжаются в течение длительного времени, а механизм теплоотдачи истощается, возможны перегревание организма и тепловой удар. Предвестники их таковы: сухость во рту, жажда, горячая и влажная кожа, в глазах мелькание или темные круги, шум в ушах и головокружение, тошнота. Может появиться спутанность и потеря сознания. В таком случае следует незамедлительно прекратить физические упражнения, работу, перейти в тень или прохладное помещение, выпить прохладительного напитка, воды, смочить голову прохладной водой или наложить холодный компресс. При тепловом ударе необходима медицинская помощь. Похожая картина может возникнуть в результате прямого действия солнечных лучей на непокрытую голову (без общего перегревания организма). Для предотвращения этих неприятностей необходимы следующие меры профилактики. Прежде всего для физических упражнений надо выбирать менее жаркие утренние или вечерние часы, использовать легкую влагопроницаемую одежду, на голову одевать светлую шапочку, пользоваться солнцезащитными очками.

Одежда гребцов должна соответствовать погодным условиям. Чем ниже температура воздуха, тем теплее надо одеваться. На спортивный костюм в ветреную погоду желательно надевать ветровку. При ее отсутствии опытные гребцы на грудь под спортивный костюм накладывают прокладку типа манишки из полиэтилена или плотной бумаги, она хорошо защищает органы грудной клетки от резкого ветра. В защите нуждаются и коленные суставы, которые на чрезмерные охлаждения реагируют воспалительными изменениями, чаще травмируются. Очень важно, чтобы обувь была свободной, не нарушающей кровоснабжения стопы. Рекомендуются шерстяные носки, хорошо впитывающие влагу, так как избыточная влажность способствует отморожениям. На руках должны быть перчатки или рукавицы, на голове шапочка – прикрывать уши. Для профилактики отморожения тканей лица надо пользоваться защитными жирными кремами. Занятие планируют таким образом, чтобы разогревшийся и вспотевший человек не оставался затем надолго в покое – влажная одежда способствует общему охлаждению тела.

Педагогические средства восстановления

В проблеме восстановления центральное место следует отводить педагогическим

средствам, предполагающим управление работоспособностью обучающихся и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности на основании учета количественных характеристик режимов нагрузки и отдыха. К педагогическим средствам восстановления относят: подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программы тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов. Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности указаны в таблице 11.

Таблица 11

Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности

	Средства восстановления		
	Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств в конкретных видах спорта; введение специальных восстановительных периодов	Волнообразность и вариативность нагрузки в занятии; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажеров, использование специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления.	Построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные индивидуальная разминка и заключительная часть занятия.
Уровни восстановления	Основной	Текущий	Оперативный
Время применения	В мезо- и микроциклах, от микроцикла к микроциклу	В процессе отдельного занятия или после него	В сериях или отдельных упражнениях в каждом занятии
Воздействия	Модель мезо- и микроцикла	Модель тренировочного занятия в различных режимах нагрузки с отдыхом	Модель серии упражнений уроке в различных режимах Нагрузки с отдыхом
Направленность	Направлены на основные функциональные системы организма, обеспечивающие развитие, повышение и восстановление спортивной работоспособности.		

Одним из основных принципов построения спортивной тренировки является цикличность, которая проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов.

Также выделяют подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный этапы. Методика их построения зависит от различных факторов. К ним в первую очередь следует отнести особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок отдельных занятий. Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывают на обучающегося различные по величине и направленности нагрузки, каковы динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них. Не менее важным являются также сведения о суммарном эффекте нескольких различных нагрузок, о возможности использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после больших и значительных нагрузок.

Также большую роль играет оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в

тренировочных микроциклах. Кроме того, используют разгрузочные циклы, основная функция которых – обеспечение полноценного восстановления после напряжённой тренировки в предыдущих микроциклах и создание оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме обучающегося.

К педагогическим средствам восстановления относятся физические упражнения, подбор и вариативность сочетания которых в структуре программ тренировочных занятий в мезо – и микроциклах обеспечивает достижение планируемого результата. Их следует применять индивидуально с учетом функциональных особенностей организма каждого обучающегося.

Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части занятия обеспечивает высокую работоспособность обучающихся, необходимый уровень их эмоционального состояния, что благоприятно сказывается на процессах восстановления между отдельными упражнениями, а также на характере утомления. Этому способствует оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха между упражнениями

Большое значение как средство активного отдыха имеет общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка. Известно, что основная цель разминки – достижение оптимальной возбудимости ЦНС, мобилизация физиологических функций организма для выполнения относительно более интенсивной мышечной деятельности и “проработка” мышечно-связочного аппарата перед тренировочным занятием или соревнованием. Ее недооценка нередко является причиной различного рода травм опорно-двигательного аппарата, которые не только снижают функциональные возможности организма, но и выводят обучающегося из строя иногда на длительный срок.

Умелое использование педагогических средств восстановления повышает работоспособность обучающегося – гребца, снижает у него риск возникновения предпатологических и патологических состояний, а также способствует спортивному долголетию.

III. Система контроля

3.1 По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «гребной спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «гребной спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получение общих сведений об антидопинговых правилах;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.1.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гребной спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гребной спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- 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 антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях всероссийского уровня;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2 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 также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижением соответствующего уровня спортивной квалификации. *(п. 12 Примерной Программы по виду спорта)*

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год *(п. 5 Приказа № 634)* и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п. 5 Приказа № 634)*

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или непрохождение промежуточной аттестации по уважительной причине признаются академической задолженностью. Обучающимся, не прошедшим промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющим академическую задолженностью, по решению педагогического совета, могут быть предоставлены следующие возможности:

- однократно продолжить освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этом же этапе (при наличии вакантных мест на данном этапе спортивной подготовки);

- перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). *(п. 3.2. ст. 84 Федерального закона 273-ФЗ)*

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. *(п. 3 Приказа № 392)*

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «гребной спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. *(п. 2 главы II ФССП по виду спорта)*

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 12, 13, 14.

Критерии зачисления и перевода с этапа на этап спортивной подготовки представлены в Приложении 1.

Таблица 12

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гребной спорт»

№ 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 3x10 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

Таблица 13

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребной спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	сек.	Не более	
			5,5	5,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	сек.	Не более	
			8,7	9,1
1.3.	Бег на 1500 м	мин, сек.	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 трёх лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 14

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гребной спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	сек.	Не более	
			4,7	5,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	сек.	Не более	
			7,2	8,0
1.3.	Бег на 2000 м	мин, сек.	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
2.2.	Подъем штанги из положения лёжа на скамье (1 раз)	кг	Не менее
			90% от массы тела обучающегося
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 (за 5 мин)	Количество раз	Не менее
			-
2.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, сек.	Не менее
			6'50"
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «лёгкий вес»			
3.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	Не менее
			24,00
3.2.	Подъем штанги из положения лёжа на скамье (1 раз)	кг	Не менее
			90% 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 (за 5 мин)	Количество раз	Не менее
			-
3.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, сек.	Не менее
			7'10"
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

IV. Рабочая программа

4.1 Структура рабочей программы

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании данной Программы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня усвоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя.

На протяжении периода обучения в спортивной школе гребцы проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки обучающихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техники гребли и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- переход от обще подготовительных средств к специализированным средствам подготовки гребцов;

- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности сохранения здоровья юных скалолазов.

Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность

этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ (всем обучающимся дается общее задание, и они выполняют его одновременно).

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гребцов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный метод.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

4.2 Виды подготовки:

В спортивной практике выделяют следующие виды подготовки обучающихся:

- *теоретическая подготовка;*
- *техническая подготовка;*
- *тактическая подготовка;*
- *физическая подготовка;*
- *психологическая подготовка.*

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

4.2.1 Физическая подготовка

Физическая подготовка включает разделы общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей мышечной деятельности, не специфических для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спорте.

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

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

Академическая гребля является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех

групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития гребца и создания базы роста его спортивного мастерства.

Для решения поставленных задач в тренировке гребца широко применяются средства общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Средства ОФП.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег);
- кроссовая подготовка;
- общеразвивающие и акробатические упражнения;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка;
- плавание;
- упражнения на воде;
- упражнения на расслабление.

Различные виды передвижений. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед, бег спиной назад. Бег на носках. Бег боком, с изменением направления движения и скорости. Бег с различными движениями рук.

Кроссовая подготовка. Бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности. Из средств легкой атлетики используется бег по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог. Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный переменный и челночный бег, повторное прохождение дистанций или их участков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включается освоение способов передвижения на лыжах, применение их в зависимости от рельефа местности, прохождение спусков, подъемов и поворотов, торможение.

Тренировки проводятся равномерные, переменные, переменные типа «спуск-подъем», повторные, повторные в форме эстафет

Подвижные и спортивные игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Игры и эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками, бегом в различной комбинации с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, прыжков, метаний. В подготовке гребца применяются игры в футбол, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

Общеразвивающие и акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками

стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Плавание. Основы техники плавания вольным стилем. Плавание без учета времени. Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый гребец должен освоить способы плавания брассом, на спине, кролем и на боку, выполнять контрольные нормативы, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде. Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки.

Силовая подготовка.

Силовая подготовка используется для повышения уровня максимальной силы, взрывной, а также силовой выносливости. Силовая подготовка осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозом, «по номерам» и предельные ускорения до 30 с). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т.е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются к специализируемому упражнению - гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп.

Увеличения уровня максимальной силы достигают методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений. При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым обучающийся может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха (обычно до полной готовности к повторению).

При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата обучающегося и не ранее 16 лет.

Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения мышечную массу почти не увеличивают при приблизительно равном тренировочном эффекте.

Для воспитания взрывной силы (быстроты) применяются упражнения с отягощениями, позволяющими выполнить движение до 20 раз, а также гребля с гидротормозом или «по номерам» при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения. Периодически те же упражнения выполняются без отягощения максимально быстро.

Для воспитания силовой выносливости применяются отягощения до 40-50% от максимально доступного гребцу в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности выполнения упражнений и интервала отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяются по мере адаптации к ней.

Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле физических качеств - силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигаются только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки, умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

Упражнения на воде. Плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног или рук, покидание перевернутой лодки, транспортировка перевернутой лодки, пересечение вплавь водной струи, обучение элементу «эскимосский переворот».

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для вида спорта «гребной спорт».

К средствам СФП относят упражнения как на суше – на специальных тренажерах, так и на воде – в бассейне или на открытой воде (водоем без течения или участок реки со слабым течением). Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка

Основными тренировочными средствами специальной и силовой подготовки на суше являются тренажеры. Среди тренажеров, используемых в академической гребле, можно выделить следующие:

- "Концепт"
- Доска для тяги штанги лежа
- Гребля с гидротормозом

Гребной тренажер "Концепт" представляет собой рабочее место гребца с силовым элементом, состоящим из аэродинамического тормоза, от которого усилие рабочего хода передается через велосипедную цепь на рукоятку. Возвратный ход рукоятки обеспечивается резиновым жгутом и втулкой свободного хода. Тренажер оборудован электронным дисплеем, на котором указывается время тренировки, темп, мощность, время прохождения отрезков и ЧСС. Тренажер используется для развития силовой выносливости в движениях максимально приближенных к циклу гребка, а также технического обучения. Может применяться для тестирования.

Доска для тяги штанги лежа представляет собой доску длиной 2-2,2 м, шириной 40 см и толщиной 40-50 мм, закрепленную горизонтально на козлах или одним концом в стене, а другим – на козлах. Высота доски от пола должна обеспечивать полное распрямление рук при опущенной штанге.

Тренажер применяется для развития максимальной силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса и спины в движениях, максимально приближенных к движениям цикла гребка. Используется также для тестирования.

Гребля с гидротормозом — это упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой:

- гребля с гидротормозом - для распрямления рук в начале гребка и развития силовой выносливости;

- гребля с увеличенным углом накрытия весла- для устранения стягивания рукояток вниз в заключительной части гребка;

гребля со встречным всплеском в начале гребка – для нахождения и запоминания положения начала гребка и движения попадания весла в воду, выполняется с постепенным уменьшением всплеска при полном цикле гребка.

4.2.2 Техническая подготовка

Спортивная техника — это специализированная система одновременных и последовательных, разрешенных правилами соревнований, движений, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил (действующих на тело обучающегося и спортивный снаряд) с целью наиболее полного и эффективного

использования их для достижения высоких спортивных результатов.

Настоящее определение является общим для всех видов спорта и для гребли должно быть уточнено следующим образом.

Академическая гребля является циклическим видом спорта, где продвижение лодки, вместе с гребцом и веслами, обеспечивается за счет повторяющегося отталкивания лопастью весла от воды (проводка, гребок), чередующегося с заносом лопасти (занос, подготовка) для выполнения следующей проводки, вгребанием лопасти в воду (захват) и выниманием лопасти из воды (конец проводки).

Система выполнения этих движений в определенной последовательности, образующей замкнутый цикл, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил с целью наиболее эффективного использования их для достижения максимальной скорости и удержания лодки на заданном курсе, является техникой гребли.

Из основного требования рациональной техники циклических видов спорта – непрерывного выполнения всего цикла движения и перехода к следующему циклу – вытекает необходимость при окончании одной фазы гребка полностью закончить подготовку к выполнению следующей.

Рациональная техника гребли характеризуется выполнением следующих основных требований:

- широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;

- горизонтальная проводка и занос;
- полное дотягивание весла в конце гребка;

непрерывность движения весла и гребца, отсутствие задержки и задиранья весла перед началом гребка;

- энергичное выполнение проводки без излишнего запрокидывания плеч в начале гребка и без «прострела» банки.

Внутренние силы возникают в результате взаимодействия элементов системы масс: силы тяжести, силы, возникающие в результате взаимного перемещения элементов системы масс, силы, прикладываемые гребцом к рукоятке весла и к подножке.

Внешние силы системы масс отражают ее взаимодействие с окружающей средой: гидродинамическое сопротивление движению лодки, сила давления лопасти весла на воду, сила тяги, передаваемая лодке от весла через вертлюг. Силой сопротивления воздуха в связи с ее незначительностью можно пренебречь.

Характерные особенности гребного спорта обусловлены наличием спортивного снаряжения, его конструкцией и взаимодействием всей системы (гребец, лодка, весла) с окружающей средой.

Перемещение лодки в воде и работа движителя – весла подчинены законам гидродинамики.

Двигательные действия гребца полностью подчинены закономерностям биомеханики и механики с учетом особенности работы движителя – весла.

Для того, чтобы грести необходимо уметь правильно садиться в лодку (обращение с инвентарем), освоить свободную посадку в лодке (основное положение), занять исходное положение, которое рационально считать началом гребного цикла, состоящего из проводки, конца проводки, подготовки (заноса) и захвата.

Лопастей весел в вертикальном положении с небольшим наклоном на корму (парные $8^\circ - 10^\circ$ распашные $5^\circ - 7^\circ$) находятся в воде. Угол заноса от перпендикуляра к оси лодки в этом положении составляет $50-55^\circ$.

1). Проводка.

Рабочая фаза. Ноги, передавая усилие через корпус и руки на весло, начинают сильное (чтобы разогнать лодку) и быстрое (чтобы не отстать от весла, сохранить активную тягу) отталкивание от подножки. Это отталкивание должно быть настолько сильным, чтобы

корпус не мог в начале гребка опережать банку ("запрокидывание"), но и не отставал от нее («прострел банки») и гребец чувствовал "снятие веса с банки".

Быстрота нарастания усилия в начале гребка и непрерывность всего движения дает право говорить о "прыжке от подножки", хотя распрямление ног происходит примерно в 1,7 раза медленнее, чем при выпрыгивании, например, от пола.

Спина, вследствие большого напряжения на гребке, естественно выгнута и постепенно с разгоном лодки начинает опережать банку, дополнять работу ног в движении на нос лодки.

Поскольку для правильного загрузки весел в воду никакого усилия не требуется, руки в первой части гребка только передают горизонтальное усилие от плеча к рукоятке весла, оставаясь прямыми, кисть левой руки тянет рукоятку немного выше и в середине гребка проходит над правой, допускается - чуть сзади.

Затем за счет широчайших мышц спины руки включаются в работу и дотягивают рукоятки весел в конце гребка вплотную к корпусу, заканчивающему движение к носу лодки. Локти при этом отходят в стороны и слегка книзу, запястья, до этого прямые, соответственно немного выгибаются.

Ноги на протяжении всего гребка упираются в подножку. При достаточно сильном выполнении гребка обучающийся чувствует в начальной части "снятие веса с банки" и на всем гребке "стоит на подножке".

Скорость рукоятки к концу гребка возрастает вместе с увеличением скорости лодки.

Ощущение снятия веса с банки свидетельствует о том, что гребец прикладывает к рукоятке весла предельно допустимое (при данной высоте тяги) усилие. В случае его превышения возможен подъем и соскакивание с банки.

По мере увеличения расстояния от банки до подножки увеличивается момент силы веса, усаживающий гребца на банку, тогда как момент силы тяги относительно подножки, поднимающий гребца с банки, увеличиться не может, так как высота тяги остается постоянной. Следовательно, ощущение «снятия веса» возможно только в начале гребка, а затем гребец «стоит на подножке».

1). Конец проводки.

Переходная фаза. С окончанием гребка, как только руки подошли к корпусу, закончившему движение на нос лодки, делается быстрый и плавный нажим на рукоятки вниз, лопасть вынимается из воды. При этом запястье уже расслабленной руки прогибается и вместе с небольшим перекачиванием рукоятки в пальцах обеспечивает разворот лопасти в горизонтальное положение для заноса. Небольшой подворот лопасти при вынимании, если при этом не происходит торможения, допускается. Концу проводки соответствует положение весла 30° - 35° от перпендикуляра к оси лодки.

2). Подготовка.

Фаза подготовки. Заканчивая нажим на рукоятки, кисти рук продолжают движение по траектории, напоминающей запятую, а затем горизонтально на корму. По мере распрямления рук к ним в движении на корму присоединяется корпус, с наклоном которого и переносом рукояток весел за колени, сгибаются ноги, и начинается подъезд, сначала ускоренный, а к концу замедленный. Ритм подъезда диктуется общим ритмом гребного цикла, однако, следует избегать резкого ускорения в начале подъезда, так как это дает резкое увеличение скорости корпуса лодки и приведет к ненужным потерям кинетической энергии всей системы (гребец, весло, лодка) и скорости ее центра тяжести вследствие интенсивного (пропорционально квадрату скорости) торможения корпусом лодки. Движение туловища на корму начинается усилием брюшного пресса. Весла при заносе должны двигаться горизонтально на высоте немного больше половины ширины лопасти от воды, что необходимо для выполнения захвата воды без задиранья весла. Допускается две трети заноса выполнять на меньшей высоте, а затем плавно перевести лопасть на необходимую высоту.

3). Захват.

Переходная фаза. При приближении к окончанию заноса гребец одновременно с

распряжением запястий отпускает рукоятку весла кверху, давая лопасти возможность с окончанием разворота упасть в воду.

В момент касания веслом воды начинается тяговое движение рукояток к носу лодки. Захват можно назвать подхватом падающего в воду весла. При этом горизонтальная скорость рукоятки весла не должна превышать скорость ее в начале гребка, так как "нахождение опоры" в воде (так же, как в ее сохранение) обеспечивается формой, размером лопасти и скоростью ее всплытия, а не предшествующей скоростью в воздухе и при частичном погружении.

Следует избегать задиранья весел, вызываемого дополнительным наклоном туловища перед захватом, наклоном головы и нажимом на рукоятки перед захватом с последующей "промашкой" по воздуху, и медленного загрузки из-за придерживания рукояток при захвате вместо падения весла ("водяная промашка"). Всякая попытка разгона весла в воздухе перед захватом приводит к "осаживанию" (остановке) лодки перед каждым гребком и не дает возможности использовать гидродинамическую подъемную силу, возникающую не вследствие чрезмерно большого заноса весла, а как результат сложения скорости лодки и скорости перемещения лопасти весла относительно лодки.

Моменту начала загрузки весла в воду соответствует угол заноса от перпендикуляра к оси лодки $55 - 60^\circ$. Он превышает угол заноса в исходном положении, так как включает фазу загрузки весла, и при выполнении заноса в движении гребец более плотно группируется на подножке, плотнее подъезжает на банке и наклоняет корпус.

1). Ритм.

Время проводки и подготовки в гребном цикле находится в определенном соотношении - ритме. В спортивной литературе до сих пор можно встретить сообщения, что у классных гребцов ритм лежит в пределах $1:1,5 - 1:2$. Анализ видеосъемок на чемпионатах мира свидетельствует, что ритм на стартовых 500 м бывает $1:1,35 - 1:1,5$, в середине дистанции $1:1,3 - 1:1,4$ и на финише доходит до $1:1,1 - 1:1,2$, а иногда бывает $1:1$. Такое изменение ритма происходит из-за стремления гребца компенсировать ослабление усилий на весле по мере утомления. Для образования ритма $1:2$ требуется искусственно сдерживать движение подготовки, что само по себе утомительно, поэтому трудно такой ритм называть естественным. Естественный ритм возникает в результате рационального взаимодействия внешних и внутренних сил и рациональной биомеханики движений гребца, когда синергисты выполняют рабочее движение с оптимальным для данного темпа усилием, антагонисты при этом растягиваются больше своего оптимального положения. По окончании рабочей фазы (проводки), глубокое расслабление мышц- синергистов вместе со стремлением мышц-антагонистов занять свое естественное положение, позволяет гребцу непринужденно выполнить движение подготовки. При этом, чем больше было напряжение на гребке, тем глубже расслабление по его окончании и больше свободы на подготовке, т.е. скорость нашего возвращения за следующим гребком определяется именно таким оптимальным взаимодействием.

Исходя из общего понятия спортивной техники, техники академической гребли и ее характеристики, основными параметрами для оценки технического мастерства следует считать:

- траекторию движений весла и звеньев тела гребца;
- величину и динамику внешних и внутренних сил, возникающих в системе лодка – гребец – весло в результате двигательных действий гребца;
- ритм движений;
- темп.

В гребле действует система масс "лодка – гребец – весло", в которой обучающийся взаимодействует с окружающей средой не напрямую, а через спортивный снаряд – лодку и весло – движения которых подчиняются только законам гидравлики и механики и ограничиваются следующими параметрами:

- горизонтальная работа весла в воде с амплитудой движения в захвате $55^\circ - 60^\circ$ и 30°

- 35° в конце гребка от перпендикуляра к оси лодки;

- горизонтальный занос;

- своевременная подготовка лопасти весла с тем, чтобы в момент окончания движения к носу лодки оно коснулось воды и начало погружение;

непрерывность движения гребца, весла и лодки.

Движения гребца должны обеспечивать рациональное использование всех участвующих в работе звеньев тела, выполнение веслом заданной траектории и подчиняются следующим требованиям:

- широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;

- полное дотягивание рукоятки весла в конце гребка;

- энергичное, слитное выполнение проводки без запрокидывания плеч и «прострела» банки в начале гребка.

Оценку величины и динамики внешних и внутренних сил можно выполнить, установив в нужных местах тензодатчики. Часть параметров легко оценивается визуально – группировка в начале гребка, дотягивание в конце, горизонтальная тяга и занос. Наиболее полное представление об уровне технического мастерства дает видеосъемка. Она позволяет оценить траекторию и амплитуду движений, их непрерывность, фазовую структуру и ритм. Ритм, в свою очередь, является косвенной оценкой силы, более быстрое выполнение какой-то фазы означает большее усилие. Для анализа видеосъемок недостаточен просто их просмотр, требуется составление хронограммы. Наиболее доступным является метод выбора наиболее «читаемых» (т.е. различаемых невооруженным глазом) и характерных позиций и просчет количества кадров (т.е. времени), затраченных на переход из одной позиции в другую.

К таким позициям можно отнести:

1. Касание веслом воды.
2. Погружение весла в воду.
3. Вертикальное туловище.
4. Начало работы рук.
5. Распрямление ног.
6. Окончание гребка.
7. Вывод рук за колени.
8. Начало сгибания ног в коленях.
9. Окончание группировки.
10. Касание веслом воды.

Изменение последовательности некоторых позиций оказывается большой помехой даже у квалифицированных гребцов. Например, сгибание ног в коленях раньше, чем руки перешли за них, очень сильно мешает при волне. Начало работы рук раньше, чем корпус пришел в вертикальное положение, не позволит эффективно использовать широчайшие мышцы спины, т.к. они будут в это время растянуты. Окончание группировки и касание веслом воды должны совпадать по времени, интервал между этими позициями называется "зависание весла в воздухе" или "промашка". Использование хронограмм для определения технической совместимости при комплектовании экипажей дает положительные результаты и позволяет избежать ошибок. Особенно важно совпадение позиций 1, 2, 3, 9.

Инвентарь и его наладка оказывают существенное влияние на качество технического обучения и спортивное совершенствование гребца. Поэтому инвентарь всегда должен быть в исправном состоянии, а его наладка выполняться очень тщательно, с применением инструментов. Наладка по ощущению обычно приводит к значительным искажениям угла накрытия весел, что сильно затрудняет работу ими и отрицательно сказывается на технике и спортивном результате.

Гребной инвентарь должен отвечать следующим требованиям:

- прочность корпуса лодки, отсутствие искажений его формы и отсутствие течи в нем;
- прочность и достаточная жесткость кронштейнов с вертлюгами, шпангоутов и подножки;
- легкость проката подвижного сиденья, легкость вращения вертлюгов и отсутствие люфта в осях;
- отсутствие искривлений ствола весла,
- одинаковые балансировка, вес, жесткость и угол наклона лопасти правого и левого весел (угол между лопастью и опорной площадкой). Балансировка весла должна также обеспечивать полное, но не излишнее погружение лопасти в воду.

К регулируемым параметрам гребного инвентаря относятся: высота тяги, угол накрытия весла, внутренний рычаг и расстояние до подножки. В современных моделях лодок могут, кроме того, регулироваться: ширина выноса уключин, положение ползков, глубина и наклон подножки.

Регулировка должна выполняться в следующем порядке: высота тяги, ширина выноса уключины, угол накрытия весла, установка подножки, длины внутреннего рычага, проверка установки пера.

Обучение и совершенствование технического мастерства подчиняется следующим принципам:

- мотивированной сознательности и активности;
- доступности;
- наглядности;
- систематичности;
- последовательности;
- прочности.

Обучение технике гребли проводится индивидуально и должно предусматривать:

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

Технические упражнения, применяемые для обучения и совершенствования мастерства гребцов разделяются на группы: полный цикл гребка, элементы цикла, упражнений с отягощением и постепенно устраняемой помехой, упражнения на совместимость работы в командных лодках, упражнения на владение инвентарем, упражнения на вариативность техники.

1). Полный цикл гребка.

Полный цикл гребка - соревновательное движение:

- равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений обучающегося;

гребля в лодке или бассейне с копированием квалифицированного гребца, работающего впереди;

- просмотр видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка.

2). Элементы цикла.

Элементы цикла - применяются для увеличения частоты повторения того элемента, изучение которого необходимо углубить и для нахождения и запоминания гребцом оптимальных поз в крайних и промежуточных фазах траектории цикла:

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

- «щипок» - очень короткий гребок (15 см) в положении начала гребка выполняемый только ногами (2-4 см) и корпусом с прямыми руками, применяется для

нащупывания и запоминания положения начала гребка и движения при попадании весла в воду - выполняется сериями, чередующимися с полным циклом;

- полный гребок с короткой табанки - обучающийся из положения, близкого к началу гребка, выполняет короткую (20-30 см) табанку и, не вынимая весло из воды, сразу начинает гребок. Применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и сильной с самого начала работы веслом, выполняется сериями, чередующимися с полным циклом.

3). Упражнения с отягощением или постепенно устранимой помехой:

- гребля с гидротормозом - для распрямления рук в начале гребка и развития силовой выносливости;

- гребля с увеличенным углом накрытия весла - для устранения стягивания рукояток вниз в заключительной части гребка;

- гребля со встречным всплеском в начале гребка - для нахождения и запоминания положения начала гребка и движения попадания весла в воду, выполняется с постепенным уменьшением всплеска при полном цикле гребка.

4). Упражнения на совместность работы в командных лодках:

- совместная гребля одной рукой, руками с корпусом, с укороченным подъездом, со сменой рук;

- зрительный контроль совместности движения звеньев тела с сидящим впереди гребцом;

- гребля без зрительного контроля (с закрытыми глазами).

5). Упражнения на владение инвентарем:

- раскачивание лодки, выпускание весел из рук, гребля или табанка поочередно одной рукой, вставание в лодке, опрокидывание и залезание в лодку из воды, гребля с закрытыми глазами.

б). Упражнение на вариативность техники:

- гребля с переменным темпом, ритмом, высотой заноса и углом разворота весла, гребля при различных направлениях ветра.

Следует избегать упражнений, которые содержат грубое искажение траектории или ритма и могут закрепиться в полном цикле гребка: гребля с паузой, с плюмажем, с остановками.

4.2.3 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка гребцов служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

Теоретическая подготовка осуществляется постоянно и на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и киноматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится обучающимся в объеме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий.

По мере спортивного совершенствования гребца отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

4.2.4 Тактическая подготовка

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

Тактическая подготовка гребца включает в себя два раздела: теоретическую и практическую подготовки.

К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при прохождении дистанции.

Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время тренировки, контрольного прохождения дистанции и официальных соревнований, скоростное прохождение отрезков дистанции во время руления по ней, применения теоретических знаний в ходе соревнований.

Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены:

- Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества;
- Тактика ускорений по дистанции;
- Тактика сильного финиша;
- Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

Первые три варианта тактики могут успешно применяться против заведомо слабого противника и позволят при этом сэкономить силы для участия в последующих заездах. Кроме того, тактика ускорений по дистанции может быть использована как дополнительная скоростная тренировка перед финалом и подготовка рефлекторного ускорения на определенном участке дистанции в финале.

В гонке с сильными противниками наиболее рациональна тактика прохождения дистанции на свой лучший результат, т.к. в основе ее лежат физиологические закономерности энергообеспечения.

Анализ тактики сильнейших гребцов в финалах чемпионатов мира показывает, что этот вариант наиболее часто применяется. Часто он может выглядеть как первый вариант, т.к. победитель, как правило, сильнее по всей дистанции и начинает лидировать сразу со старта.

4.3 Содержание тренировки

По направленности тренировочные нагрузки делятся на следующие группы:

Группа 1. Тренировочные нагрузки, направленные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости).

Группа 2. Тренировочные нагрузки, направленные на развитие специальных физических качеств (силовой выносливости, скоростно-силовых, скоростной выносливости и т. д.).

Группа 3. Тренировочные нагрузки, направленные на совершенствование отдельных сторон подготовленности (теоретической, технической, физической, тактической, психологической и интегральной).

По величине воздействия тренировочные нагрузки подразделяются с учетом степени утомления после выполнения физических нагрузок:

1. Малая величина воздействия связана с наступлением скрытого утомления на уровне 40–60 % максимальных возможностей обучающегося.
2. Среднее воздействие связано с моментом достижения первых признаков явного утомления на уровне 61–85 % от максимальных возможностей обучающегося.
3. Значительная величина воздействия характеризуется длительным выполнением тренировочных нагрузок при явных признаках утомления, что составляет 86–95 % от максимальных возможностей обучающегося.
4. Большое воздействие нагрузки достигается при наступлении непреодолимого утомления на уровне отказа организма выполнять данную работу.

По суммарному объему тренировочные нагрузки подразделяются с учетом величины их измерения:

1. С учетом времени выполнения в часах, минутах или секундах.
2. С учетом преодолеваемого расстояния в километрах, метрах, сантиметрах.
3. С учетом преодолеваемых сопротивлений в килограммах, центнерах или тоннах.
4. С учетом количества движений (количество раз).
5. С учетом интегральных показателей выполняемой механической работы (кг•м) или мощности работы (Вт).

По интенсивности тренировочные нагрузки чаще всего рассчитываются от предельных, соревновательных, строго фиксированных или индивидуальных биологических

характеристик в процентах. С учетом максимальных возможностей выделяют 5 зон интенсивности.

Таблица 15

Параметры и направленность основных зон интенсивности в гребле академической

Зоны интенсивности	Диапазон ЧСС, уд/мин	Процент от максимума	Направленность тренировочного воздействия
Малая зона	130–150 до 75 %		аэробная зона, улучшение общей выносливости, повышение производительности сердца, сжигание жиров
Умеренная зона	140–160	до 80 %	аэробная зона, в основном повышение производительности сердца
Большая зона	150–170	до 85 %	анаэробный порог, повышение общей максимальной силы и спортивной работоспособности
Субмаксимальная зона	170–190	до 95 %	анаэробная зона, задействует механизмы транспортирования крови и использования и устранения образующейся в мышцах молочной кислоты
Максимальная зона	До максимума	до 100 %	анаэробная зона, используются исключительно химические процессы без присутствия кислорода

По преимущественному энергообеспечению различают:

Аэробная нагрузка на уровне аэробного порога с преимущественным использованием в энергообеспечении липидов (жиров) при работе более 120 мин с лактатом в крови 1,5–2,5 мм/л и ЧСС 110–130 уд/мин.

Аэробная нагрузка на уровне анаэробного порога с использованием аэробного окисления углеводов при работе с лактатом от 2,6 до 4,0 мм/л и ЧСС в 131–150 уд/мин.

Смешанная аэробно-анаэробная работа с использованием смешанного окисления углеводов при работе от 3 до 15 мин с лактатом на уровне 4,1–6,0 мм/л и ЧСС от 151 до 165 уд/мин.

Анаэробно - гликолитическая работа с анаэробным гликолизом до 3 мин с лактатом в 6,1–12 мм/л и ЧСС от 166 до максимума.

Анаэробно - алактатная нагрузка с использованием фосфатных соединений КрФ при длительности до 20 с. Биологические показатели лактата и ЧСС не учитываются.

По специфичности тренировочные нагрузки делятся на нагрузки локального и общего воздействия (или специфические и неспецифические).

При локальном воздействии в работе участвуют менее 1/4 части мышечных групп человека, а при общем воздействии — более 1/4 части мышечных групп. Специфические тренировочные нагрузки по своим кинематическим и динамическим характеристикам близки к соревновательным, а неспецифические нагрузки могут не совпадать по своим характеристикам с соревновательными.

С учетом всех признаков, характеризующих тренировочные нагрузки в гребном спорте, их специфичность более выражена при учете скорости выполнения основного соревновательного упражнения. Эти особенности позволяют разделить все специальные тренировочные нагрузки гребцов по их интенсивности.

В гребле академической применяются 5+1 зоны интенсивности с учетом их скорости выполнения:

Первая зона интенсивности характеризуется скоростью гребли менее 60 % от соревновательной.

Вторая зона интенсивности определяется диапазоном скоростей от 60 до 79 % от соревновательной.

Третья зона интенсивности находится в диапазоне скоростей 80–95 % от соревновательной.

Четвертая зона интенсивности на уровне 96–100 % соревновательной.

Пятая зона интенсивности при скорости гребли от 101 до 115 % от соревновательной.

Максимальная зона интенсивности характеризуется скоростями более 116 % от соревновательной.

Тренировочные упражнения могут состоять из нескольких компонентов:

Величина однократной нагрузки.

Длительность и характер интервала отдыха между нагрузками.

Количество повторений в серии.

Время отдыха между сериями. Общее количество серий. Суммарный объем и интенсивность тренировочного упражнения.

Величина однократной нагрузки задается с учетом 6 основных признаков тренировочных нагрузок:

- направленность нагрузки;
- величина воздействия нагрузки;
- суммарный объем нагрузки;
- интенсивность нагрузки;
- преимущественное энергообеспечение нагрузки;
- специфичность нагрузки.

Для краткой записи величины однократной нагрузки в практике тренировочного процесса вводятся следующие обозначения: объем нагрузки – время, расстояние, количество повторений, величина сопротивления, суммарная величина выполненной механической работы или мощности, энергетическая стоимость (энергозатраты); интенсивность – процентная величина от фиксированных величин: максимальных, соревновательных или условных (скорость, усилие, количество движений и т. д.).

Например:

20 мин – 80 % макс. скорости

2 км – 60 % сор. скорости

100 кг – 90 % макс. возможностей.

Длительность и характер интервала отдыха между нагрузками. Длительность интервала отдыха наиболее полно характеризуется временем, однако могут использоваться и условные величины, зависящие от характера отдыха. По характеру отдых может быть пассивным или активным, полным или неполным. При пассивном отдыхе обучающегося не выполняет двигательные действия и отдыхает стоя, лежа или при обычной ходьбе. В активном отдыхе предусматривается строго содержание тренировки в гребле академической дозированной по интенсивности двигательная деятельность на 30–40 % ниже, чем во время выполнения нагрузки. Полный отдых по своей длительности совпадает с необходимым временем восстановления до близкого к исходному до нагрузки состоянию. Неполный отдых (или частичный) предусматривает меньший отрезок времени, чем при полном отдыхе. Интервал отдыха при краткой записи обозначается значками деления с указанием его длительности и характера:

20 мин – 80 % макс. скорости / 2 мин (отдых пассивный);

2 км – 60 % сор. скорости / 200 м – 30 % сор. скорости (отдых активный);

100 кг – 90 % макс. возможностей / 30 с.

Количество повторений в серии — очень важный показатель повторного или интервального методов тренировки. Если в повторном методе тренировки каждое повторение оказывает минимальное воздействие на последующую нагрузку, то в интервальном методе каждое последующее повторение происходит при неполном отдыхе.

Количество повторений в серии записывается перед однократной нагрузкой через

знак умножения:

2×20 мин – 80 % макс. скорости / 2 мин (отдых пассивный);

3×2 км – 60 % сор. скорости / 200 м – 30 % сор. скорости (отдых активный);

5×100 кг – 90 % макс. возможностей / 30 с.

Время отдыха между сериями характеризуется теми же показателями, что и интервал отдыха между нагрузками. Этот отдых более длительный и чаще всего пассивный. Он записывается после описания одной серии взятой в скобки:

$(2 \times 20$ мин – 80 % макс. скорости / 2 мин) / 12 мин;

$(3 \times 2$ км – 60 % сор. скорости / 200 м – 30 % сор. скорости) / 10 мин;

$(5 \times 100$ кг – 90 % макс. возможностей / 30 с) / 5 мин.

Общее количество серий чаще всего используется при описании сложных комбинированных упражнений с применением различных сочетаний методов тренировки (повторно-интервального, интервально-контрольного, повторно-игрового, переменного и т. д.).

Количество серий указывается перед скобками:

$2 \times (2 \times 20$ мин – 80 % макс. скорости / 2 мин) / 12 мин;

$2 \times (3 \times 2$ км – 60 % сор. скорости / 200 м – 30 % сор. скорости) / 10 мин;

$4 \times (5 \times 100$ кг – 90 % макс. возможностей / 30 с) / 5 мин.

Суммарный объем и интенсивность тренировочного упражнения рассчитывается с помощью простых и сложных методов. При простом методе определения (но не всегда отражающем суть упражнения) объем определяется при сложении показателей нагрузок и отдыхов (например, по времени), а интенсивность с помощью среднеарифметических значений (интенсивности отдельных нагрузок).

Сложные методы позволяют использовать один интегральный показатель:

– энергозатраты всего упражнения в ккал;

– суммарной механической работой в кг•м;

– суммарной пульсовой стоимостью в уд/мин;

– введением специальных коэффициентов сложности упражнения;

– условных расчетных величин с учетом времени и характера восстановительных процессов после выполнения данного упражнения.

4.4 Структура учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки

Структура тренировочного процесса – это система тренировочных занятий, целенаправленно построенных для решения конкретных задач спортивной подготовки.

Различают 3 структурных уровня:

1. Микроструктура – это минимальная по продолжительности структура, включающая несколько тренировочных занятий, обеспечивающих достижение организмом обучающегося первой и второй фазы долговременной адаптации (фазы «мобилизации» и «преобразований»).

2. Мезоструктура – это средняя по продолжительности структура, способствующая формированию второй долговременной фазы адаптации (фазы «преобразований») с достижением нового уровня спортивной подготовленности.

3. Макроструктура – это максимальная по продолжительности структура, основной целью которой является достижение наилучшей спортивной формы в сроки проведения главных соревнований для обучающегося.

Структура определяется исходя из 8 основных условий:

– необходимый для решения задач временной отрезок;

– закономерности становления спортивной формы;

– соотношение различных видов и сторон подготовленности;

– календарь соревнований;

– структура тренировочной и соревновательной деятельности;

– последовательность тренировочного процесса;

- характер адаптации обучающихся;
- скорость восстановительных процессов.

С учетом сложности и многосторонности системы подготовки обучающихся при планировании годичного цикла используются дополнительные структурные образования: этапы и периоды.

Этапы годичной подготовки конкретизируют общую направленность используемых тренировочных средств (общеподготовительный, специально подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, этап непосредственной предсоревновательной подготовки) или специфику формирования спортивной формы (накопительный, базовый, реализационный, восстановительный).

Периоды годичной подготовки обозначают контрастную смену решаемых в данный период задач (подготовительный, соревновательный и переходный).

Структура отдельного тренировочного занятия определяется многими факторами:

- задачами, поставленными перед занятием;
- закономерностями изменения функционального состояния в процессе решения данных задач;
- параметрами тренировочных нагрузок, включенных в различные части занятия;
- индивидуальными особенностями реакции организма обучающегося;
- оперативной информацией о качестве выполнения тренировочных нагрузок;
- воздействия внешних факторов (погода, изменение обстановки, поломка инвентаря и т. д.).

Наилучшим сочетанием в одном занятии двух нагрузок разной направленности могут быть:

- гибкость + скорость;
- координация + сила;
- координация + скорость;
- сила + выносливость;
- скорость + выносливость.

По интенсивности сочетать две нагрузки следует:

- максимальная + малая;
- субмаксимальная + умеренная;
- большая + малая.

При необходимости использования трех нагрузок разной направленности:

- координация + скорость + выносливость;
- скорость + сила + выносливость;
- сила + скорость + выносливость;
- скорость + сила + гибкость.

По интенсивности сочетать три нагрузки целесообразно:

- малая + максимальная + умеренная;
- умеренная + большая + малая;
- умеренная + максимальная + малая; – большая + малая + максимальная.

Преимущества (+) и недостатки (-) использования различных компонентов тренировочных нагрузок, характеризующих величину однократной нагрузки

	Нагрузка по времени	Нагрузка в расстоянии	Нагрузка в гребках
+	<ol style="list-style-type: none"> 1. Четко определено время воздействия на организм. 2. Простота подсчета времени по зонам. 3. Простота контроля тренировочного процесса. 4. Не требует мерных отрезков 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Хорошо психологически подготавливает экипаж к чувству дистанции. 2. Адаптирует организм атлета к разнице прохождения мерных отрезков в зависимости от погодных условий. 3. Хороший контроль техники гребли экипажа. 4. Хорошо контролирует готовность экипажа к старту 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Простота контроля тренировочного процесса. 2. Адаптирует организм обучающегося к заданному темпу и ритму при различных погодных условиях. 3. При проведении тренировок на мерных отрезках является идеальным контролем за прокатом лодки. 4. Не требует мерных отрезков
-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психологически не готовит экипаж к прохождению дистанции. 2. Ориентирует реакцию организма только на ощущение времени без ощущения расстояния 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приблизительно определено время воздействия на организм обучающегося. 2. Сложно подсчитать время воздействия на организм обучающегося по зонам. 3. Усложняет процесс контроля. 4. Требуется разметка мерных отрезков 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приблизительно определено время воздействия на организм обучающегося. 2. Сложно подсчитать время воздействия на организм обучающегося по зонам

Микроцикл – это минимальная по продолжительности структура, включающая несколько тренировочных занятий, обеспечивающих достижение организмом обучающегося первой и второй фазы долговременной адаптации (фазы «мобилизации» и «преобразований»).

Длительность микроцикла зависит от величины и направленности используемых в нем тренировочных занятий и изменяется в диапазоне от 3 до 14 дней.

Достичь первой фазы долговременной адаптации можно в течение двух дней за счет воздействия двух однонаправленных тренировочных занятий с большим и значительным воздействием (9+6=15 баллов). Однако время восстановления после этого не позволяет в течение суток проводить тренировочные занятия. В сумме по времени данный микроцикл будет составлять три дня.

Увеличение продолжительности микроцикла до 14 дней (две недели) может быть востребованным в трех случаях:

1. Необходимость точно согласовать время восстановления большого количества физических качеств и функциональных систем организма обучающегося в конкретные рамки участия в соревновании (фаза сужения и подводки к соревнованию) с использованием «подводящего» микроцикла.

2. Включение в систему подготовки «шлифовочного» микроцикла для текущей коррекции отдельных сторон подготовленности (теоретической, технической, тактической, психологической). Для решения данных задач минимальным временем является двухнедельный срок.

3. Использование концентрированного воздействия «переводных» или «ударных» микроциклов с использованием занятий с большими нагрузками.

Наибольшее распространение получили трех–четырёхдневные или семи–восьмидневные микроциклы. Все они привязаны к рабочей неделе при совпадении дня отдыха с воскресными днями или со скользящими по неделе днями отдыха.

С учетом решаемых задач различают следующие 8 типов микроциклов:

– «ударный» микроцикл (УдМЦ), обеспечивает максимальное воздействие на организм обучающегося для ускоренного выхода на новый уровень развития отдельных физических качеств;

– «основной-тренировочный» или «развивающий» (РзМЦ), формирует устойчивый уровень развития физических качеств;

– «втягивающий» микроцикл (ВтМЦ), применяется перед развивающим или ударным для постепенного перехода организма от одного уровня воздействия нагрузок на другой более высокий;

– «контрольный» микроцикл (КМЦ), позволяет оценить достигнутый уровень развития отдельных сторон подготовленности обучающегося;

– «соревновательный» микроцикл (СМЦ), предусматривает подготовку и участие обучающихся в соревновании;

– «подводящий» микроцикл (ПМЦ), создает условия для выхода обучающегося на пик спортивной формы;

– «шлифовочный» микроцикл (ШМЦ), позволяет устранить определенные недостатки, возникшие в период основной подготовки;

– «восстановительный» микроцикл (ВосМЦ), предоставляет время для возвращения организма к исходному состоянию после воздействия «ударных» или «соревновательных» микроциклов, а также при возвращении в тренировочный режим обучающихся после травм или заболеваний.

Использование других по названию микроциклов востребовано для большей конкретизации их направленности: базовый, реализационный, специализированный, накопительный и т. д. Однако данная терминология во многом адекватна названиям мезоциклов, этапов или периодов, что приводит к неточности восприятия из задач.

Если использовать процентное выражение величины воздействия отдельных типов микроциклов относительно «ударного», то возникает следующая последовательность:

1. «Ударный» микроцикл (УдМЦ), обеспечивает максимальное воздействие на организм обучающегося для ускоренного выхода на новый уровень развития отдельных физических качеств – величина от 100 до 90 % (самый высокий уровень воздействия).

2. «Основной-тренировочный» или «развивающий» (РзМЦ), формирует устойчивый уровень развития физических качеств – величина от 89 до 75 %.

3. «Втягивающий» микроцикл (ВтМЦ), применяется перед развивающим или ударным для постепенного перехода организма от одного уровня воздействия нагрузок на другой более высокий – величина от 40 до 74 %.

4. «Контрольный» микроцикл (КМЦ), позволяет оценить достигнутый уровень развития отдельных сторон подготовленности обучающегося – величина от 50 до 65 %.

5. «Соревновательный» микроцикл (СМЦ), предусматривает подготовку и участие обучающихся в соревновании – величина от 45 до 65 %.

6. «Подводящий» микроцикл (ПМЦ), создает условия для выхода обучающегося на пик спортивной формы – величина от 65 до 45 %.

7. «Шлифовочный» микроцикл (ШМЦ), позволяет устранить определенные недостатки, возникшие в период основной подготовки – величина от 55 до 75 %.

8. «Восстановительный» микроцикл (ВосМЦ), предоставляет время для возвращения организма к исходному состоянию после воздействия «ударных» или «соревновательных» микроциклов, а также при возвращении в тренировочный режим обучающихся после травм или заболеваний – величина от 30 до 45 %.

Тренировочный мезоцикл направлен на активизацию морфо-функциональных преобразований в организме обучающегося, обеспечивающих развитие отдельных

физических качеств или сторон подготовленности обучающегося. Мезоцикл представляет собой относительно целостный этап тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 недель. Наиболее популярны четырехнедельные мезоциклы.

Выделяют 6 типов мезоциклов.

1. Втягивающий – характеризуется плавным ростом интенсивности.
2. Базовый (накопительный) – создает устойчивый фундамент физической подготовки для последующей трансформации его в спортивный результат.
3. Контрольно-подготовительный – служит для подготовки и участия обучающихся в серии контрольных микроциклов, предусматривающих оценку уровня развития физических качеств.
4. Подводящий (предсоревновательный или трансформирующий) – способствует трансформации фундамента физической подготовки в специальную работоспособность.
5. Соревновательный (реализационный) – предусматривает подготовку и участие в главных соревнованиях.
6. Восстановительный – обеспечивает при необходимости лечения травм или последствий заболевания более продолжительный срок восстановления.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение обучающихся к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на решение задач общей и вспомогательной физической подготовки. В определенном объеме используют специально-подготовительные упражнения для повышения возможностей систем и механизмов, определяющих уровень разных видов выносливости: избирательного совершенствования скоростно-силовых качеств и гибкости; становления двигательных навыков и умений, обуславливающих в результате эффективность последующей работы.

В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма обучающегося, развитию физических качеств, становлению технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности работой, широким использованием занятий с большими нагрузками.

В контрольно-подготовительных мезоциклах синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности обучающегося, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т. е. осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным, а также собственно соревновательных упражнений.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для устранения мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки обучающегося, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. В зависимости от состояния, в котором обучающийся подошел к началу предсоревновательного мезоцикла, тренировка может быть построена преимущественно на основе нагрузочных микроциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности, или разгрузочных, способствующих ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, эффективному протеканию адаптационных процессов.

Количество и структура соревновательных мезоциклов в тренировке обучающихся определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и степенью подготовленности. Ответственные соревнования, например в циклических видах спорта, охватывают обычно период от 2 до 3 мес. В течение этого времени, как правило, планируются 2–4 соревновательных мезоцикла.

Восстановительный мезоцикл имеет большое значение для сохранения определенной волнообразности воздействия тренировочных нагрузок. Опыт последних лет свидетельствует о необходимости строгого соответствия между периодами напряженной работы и

относительного восстановления в мезоциклах. При этом следует учитывать продолжительность этих периодов, величину нагрузки в каждом из них: чем выше нагрузки в ударных микроциклах, тем ниже они должны быть в восстановительных; чем продолжительнее период напряженной работы, тем длительнее должно быть время, отводимое на восстановление. При планировании в мезоцикле 2–3 микроциклов с особо напряженными программами часто недостаточно одного недельного восстановительного микроцикла для полноценного восстановления и эффективного протекания в организме обучающихся адаптационных процессов. Количество таких микроциклов может быть доведено до двух, а при непосредственной подготовке обучающихся к соревнованиям – даже до трех. Таким образом, продолжительность мезоциклов может достигать 5–6 недель.

Этапы годичной подготовки – конкретизируют общую направленность используемых тренировочных средств (общеподготовительный, специально подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, этап непосредственной предсоревновательной подготовки) или специфику формирования спортивной формы (накопительный, базовый, реализационный, восстановительный). Этапы стимулируют достижение третьей фазы долговременной адаптации – фазы «стабилизации». В данной фазе обеспечивается достижение устойчивого уровня проявления физических качеств.

Различают 5 типов тренировочных этапов:

1. Общеподготовительный этап – характеризуется преимущественным применением средств общефизической подготовки.
2. Специально-подготовительный этап – определяется значительным увеличением объема средств специальной физической подготовки.
3. Предсоревновательный этап – связан с увеличением интенсивности средств специальной физической подготовки.
4. Соревновательный этап – предусматривает целенаправленную подготовку и участие в соревновании на фоне резкого снижения объема тренировочных средств.
5. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки – обеспечивает выход обучающегося на пик спортивной формы.

Длительность мезоциклов и этапов взаимосвязана с минимальной и максимальной продолжительностью формирования всех четырех фаз долговременной адаптации. Они должны обеспечивать как развитие отдельных физических качеств, так комплексное развитие общей или специальной подготовленности:

- для развития силовых способностей продолжительность мезоцикла 3–6 недель;
- для развития скоростных способностей продолжительность 4–6 недель;
- для развития выносливости продолжительность 9–18 недель;
- для развития скоростной выносливости 4–9 недель;
- для развития силовой выносливости 6–12 недель;

Периоды подготовки в годичном цикле определяют границы перехода из одной в другую фаз спортивной формы: приобретения, становления и временной утраты спортивной формы.

С учетом выраженности фаз различают 3 периода:

1. Подготовительный период.
2. Соревновательный период.
3. Переходный период.

Подготовительный период должен соответствовать фазе приобретения спортивной формы.

Основная цель подготовительного периода – формирование фундамента физической подготовки преимущественно тренировочными средствами общей направленности.

Его продолжительность зависит от стратегии планирования пиков спортивной формы в годичном цикле и может изменяться в пределах от 2 до 8 месяцев.

В сезонных видах спорта, к которым относится и гребной спорт, подготовительный период чаще планируется на осень и зиму. Если создаются условия круглогодичной

тренировки в лодках на воде подготовительный период может планироваться и на весну и даже лето. Соревновательный период обеспечивает достижение пика спортивной формы в фазе ее стабилизации. Основная цель соревновательного периода – создать условия для демонстрации наилучших спортивных результатов во время участия обучающихся в главных соревнованиях. Его продолжительность должна соответствовать длительности непосредственной подготовки к соревнованию преимущественно средствами специальной физической подготовки. В сезонных видах спорта он планируется на весну и лето. При круглогодичной подготовке на воде он может включаться как осенью, так и зимой. Это связано с участием в соревнованиях на специальных тренажерах или по общей физической подготовке.

Подготовительный период при одноцикловом планировании делится на два мезоцикла общеподготовительного и специально-подготовительного. При данном планировании подготовительный период наиболее длительный с октября по май (8 месяцев). В общеподготовительном мезоцикле происходит увеличение доли нагрузок общего воздействия с октября по январь. При этом их процентное превосходство над объемом специальных нагрузок может достигать соотношения ОФП–8 % к СФП–20 % (80/20 %). По месяцам это выглядит так:

Октябрь – 50/50

Ноябрь – 60/40

Декабрь – 70/30

Январь – 80/20

В следующем специально-подготовительном мезоцикле происходит обратный процесс замещения объема общих нагрузок специальными на протяжении 4 месяцев:

Февраль – 75/25

Март – 65/35

Апрель – 55/45

Май – 45/55

Соревновательный период при двухцикловом планировании длится с июня по сентябрь и состоит из двух или трех мезоциклов. Для подготовки обучающихся массовых разрядов от 2 разряда до КМС используется два мезоцикла: предсоревновательный и соревновательный. Если основные соревнования планируются на август–сентябрь, то длительность предсоревновательного мезоцикла с июня по июль, а соревновательного – в течение августа–сентября. Однако, чаще всего республиканские соревнования планируются на май, июль и сентябрь. В данном случае используется три мезоцикла: предсоревновательный (май–июнь), соревновательный (июль–август) и непосредственной подготовки к соревнованию в сентябре.

Соотношение объемов нагрузок по ОФП и СФП меняется незначительно на уровне 40/60 или 30/70, так как в основном варьируется интенсивность их выполнения.

Для подготовки квалифицированных обучающихся на уровне КМС – МСМК можно применить и вариант двухциклового планирования. Данный вариант необходим при обязательном условии достижения пика спортивной формы два раза в году. Как правило, это весна (апрель) и лето (июль). Подготовка при двухцикловом планировании предусматривает включение двух подготовительных и двух соревновательных периодов. Каждый цикл имеет разную продолжительность, но соблюдает обязательную преемственность предыдущего.

Первый цикл с ноября по апрель имеет следующую продолжительность мезоциклов:

– общеподготовительный с ноября по декабрь;

– специально-подготовительный – январь – февраль;

– предсоревновательный в течение марта;

– соревновательный в апреле.

Второй из-за его малой продолжительности не целесообразно разбивать на мезоциклы с мая по июль, а использовать только периоды:

– подготовительный – май – июнь;

– соревновательный в июле.

Наиболее сложным является годовое планирование с необходимостью выхода три раза в год на пик спортивной формы. В данном варианте используется или трехцикловое планирование с тремя подготовительными и соревновательными периодами, что очень сложно в сезонных видах спорта, или многоцикловое.

Макроцикл – это самый длительный по продолжительности цикл, обеспечивающий достижение наилучшей спортивной формы в сроки проведения главных соревнований для обучающегося. Длительность макроцикла зависит от выбора главного для обучающегося соревнования и оптимальной длительности подготовки к нему.

Наиболее длительным считается четырехлетний олимпийский цикл. Как правило, он планируется для подготовки высококвалифицированных и стажированных обучающихся, которые имеют опыт участия в соревнованиях данного уровня.

Минимальный по продолжительности макроцикл, включающий все периоды подготовки в гребном спорте, планируется от 6 до 8 месяцев.

Наиболее оптимальным для гребного спорта является годичный макроцикл. Он максимально учитывает сезонную подготовку обучающихся и позволяет целенаправленно готовиться к главному соревнованию года.

Методика планирования макроцикла зависит от следующих факторов:

1. Цели и задачи подготовки.
2. Уровень подготовленности обучающихся.
3. Календарь соревнований.
4. Особенности формирования спортивной формы.
5. Условия подготовки.
6. Виды планирования.

Постановка цели и задачи подготовки

Цель – достижение заданного спортивного результата (занятое место, выполнение разряда, демонстрация временного результата и т. д.) на главном соревновании (с указанием полного названия соревнования) в конкретные сроки (день и месяц).

Задачи:

1. Формирование отдельных элементов структуры соревновательной деятельности (планируемых или модельных).
2. Развитие необходимых для достижения поставленной цели физических качеств.
3. Совершенствование важнейших сторон подготовленности обучающегося.

Основная направленность отдельных периодов годового цикла подготовки

Периоды подготовки	Физическое воздействие	Технические навыки	Физиологические факторы и тактические навыки
Основная подготовка	Самый длинный период года с высоким количеством работы и с постепенным увеличением качества работы. Акцент на аэробную выносливость и усовершенствование подвижности и силы	Усовершенствование основ техники гребли, развитие навыков технического мастерства атлета. Моторное запоминание правильных движений, стабильное выполнение приобретенных навыков	Образование связи между атлетом и тренером-преподавателем для ясного понимания цели обучения
Специальная подготовка	Общая и специальная подготовка, большей частью в лодке. Период больших объемов с высокой интенсивностью	Непрерывное развитие правильной техники гребли во время увеличения нагрузки и во время соревнований	Очень важно во время увеличения нагрузок поддержать концентрацию и внимание атлета. Вера атлета в достижение запланированного результата будет увеличиваться в результате усовершенствования физических и технических компонентов гребли
Соревновательный период	Объемы работы на воде уменьшены. Развитие и стабилизация правильной технической работы на предварительных соревнованиях. В конце периода, есть активный разгрузочный период и заключительная подготовка к главным соревнованиям сезона	Гладкая и стабильная техника гребли, свободно выполняемая в различных условиях, включая соревнования Развитие стратегии соревнования, опробование этой стратегии на предварительных соревнованиях.	Развитие веры атлета в себя из-за растущего понимания правильности выполняемой работы правильности технических навыков
Переходный период	Период активного отдыха, через досуг обеспечить физическое и умственное расслабление от предшествующего сезона, что даст возможность подготовиться к следующему сезону	Возможность оценить технику гребли и настройку гребного инвентаря на заключительном этапе сезона	Возможность для атлета насладиться чувством удовлетворения, результатами своего выступления и установить определенные цели на следующий сезон

Виды планирования

В зависимости от вышеперечисленных факторов выбирается один из видов планирования макроцикла:

- одноцикловое планирование;
- двухцикловое планирование;
- трехцикловое планирование;
- многоцикловое планирование.

Каждый цикл подготовки предусматривает выход на заранее планируемый уровень развития спортивной формы. Чаще всего достигнутый уровень спортивной формы предполагается реализовывать на соревнованиях или контрольных тренировках.

При одноцикловом планировании достигается устойчивый уровень спортивной формы в течение длительного временного отрезка. Оптимальная продолжительность сохранения уровня спортивной формы в одноцикловом макроцикле соотносится со временем всей подготовки примерно как 1:5, т. е. при 2 месяцах соревновательного мезоцикла продолжительность подготовительного периода не должна быть меньше 10 месяцев. Учитывая необходимость планирования переходного периода, общая продолжительность одноциклового макроцикла – от 10 до 11 месяцев. Одноцикловое планирование предусматривает минимум три периода подготовки: подготовительный (6–8 месяцев), соревновательный (4–5 месяцев), переходный (0,5–1 месяц).

Выбор двухциклового планирования связан с вынужденным уменьшением продолжительности удержания спортивной формы, но с более высокой вероятностью достижения значительных темпов пророста специальной работоспособности. В этом случае соотношение времени удержания уровня спортивной формы и длительности ее приобретения составляет уже 1:4, т. е. для сохранения достигнутого уровня в течение 1 месяца нужно не менее 4 месяцев общей подготовки. Как правило, с целью минимального форсирования подготовки первый цикл планируется более продолжительным (от 5 до 7 месяцев), а второй укороченным (от 4 до 6 месяцев). Пример: 1 цикл – 7 месяцев, второй – 4 месяца (7+4), или 6+5, 5+5. В каждом этапе дополнительно планируются подготовительный и соревновательный периоды (за макроцикл по два подготовительных и соревновательных периодов, а также один переходный).

Наиболее сложным при планировании является трехцикловой макроцикл. Для него характерно достижение наивысшего прироста специальной работоспособности в очень ограниченные временные сроки проведения главного соревнования от 3 до 10 дней. При его использовании в последнем макроцикле соотношение времени приобретения и сохранения спортивной формы достигает 1:3. Для сохранения спортивной формы в течение 10 дней этап непосредственной предсоревновательной подготовки должен быть не менее 30 дней (при 7 днях – 21 день). Соотношение времени приобретения и сохранения спортивной формы в предыдущих циклах необходимо увеличивать: для первого не менее 1:5, для второго – 1:4. В общем виде макроцикл может иметь следующую продолжительность циклов в месяцах: 5+4+3, 6+3+2, 7+2+1.

Многоцикловое планирование в гребном спорте используется в виде блочного построения мезоциклов. Различают традиционный и нетрадиционный варианты блочного построения циклов. Разделить каждый цикл на периоды очень сложно, поэтому используются только мезоциклы и этапы.

Общеизвестно, что пошаговые нагрузки или принцип волны более эффективны, чем линейный или непрерывный метод нагрузки. На практике неоднократно было доказано, что лучшие результаты в усовершенствовании работы могут быть достигнуты, если нагрузка в процессе тренировок постепенно увеличивается в течение трех последовательных занятий до максимальной нагрузки, которую может выдержать атлет (например, нагрузку в трех последовательных днях можно планировать по следующей схеме: 50 %, 75 %, 100 %).

После таких трех дней тренировки следует день очень легкой нагрузки или полного отдыха. Это пример программы обучения относится к пяти или более занятиям в неделю.

Если частота тренировок в неделю меньше, то программа может быть разработана с повышением нагрузки в следующих друг за другом двух тренировочных днях и свободным днем после каждого такого пика нагрузки.

Изменение нагрузки по принципу волны применяется всегда и в любом цикле обучения. Это означает, что максимальная нагрузка изменяется из недели в неделю, создавая принцип волны обучения (рисунок 8).

Цель программы годичного цикла подготовки в первую очередь предусматривает:

1. Увеличение максимума потребления кислорода.
2. Увеличение силовой выносливости.
3. Увеличение максимальной силы.
4. Повышение эффективности техники гребли.
5. Улучшение гибкости и координации.

Периодизация годового цикла спортивной подготовки может включать в себя 3 периода подготовки: подготовительный период (шесть месяцев); соревновательный период (пять месяцев); переходный период (один месяц).

Эти три периода целесообразно разделить на 5 промежуточных этапов подготовки (таблица 18).

Таблица 18

Периодизация годичного цикла подготовки гребцов
с включением 5 промежуточных этапов

Периоды подготовки	Этапы подготовки	Продолжительность
Подготовительный период	1. Общеподготовительный	октябрь – январь
	Этап 2. Специально-подготовительный	январь – февраль
Соревновательный период	Этап 3. Предсоревновательный	март – апрель
	Этап 4. Непосредственной предсоревновательной подготовки (программа: «Пик» для чемпионатов)	июнь – июль
Переходный период	Этап 5. Восстановительный	август – сентябрь

Каждый этап годичной подготовки имеет преимущественную направленность используемых в тренировочном процессе средств (таблица 19).

Таблица 19

Основная и дополнительная направленность тренировочных программ
на 5 основных этапов годичного цикла подготовки гребцов

Программа месяца	Основная направленность тренировки	Дополнительная направленность тренировки
1 Этап: октябрь – январь		
Программа октября	Максимальная сила	Общая выносливость
Программа ноября	Максимальная сила и общая выносливость	
Этап 2: январь – февраль		
Программа на январь и февраль	Общая выносливость и специальная выносливость	
Этап 3: март – апрель		
Программа на март и апрель	Основная выносливость в гребле и техника гребли	
Этап 4: июнь – июль		
Программа недель, когда нет соревнований	Увеличение дистанционной выносливости	
Программа недели перед соревнованиями	Программа «Пик» для чемпионатов или важных	

	регат «Пик» для чемпионатов	
Программа «Пик» для чемпионатов или важных регат	«Пик» для чемпионатов	
Этап 5: август – сентябрь		
Программа сентября	Активное восстановление	

Содержание тренировочных нагрузок для каждого этапа годичной подготовки (таблица 20-29)

Таблица 20

Тренировочная программа на октябрь

День	Программа октября	ЧСС	Темп	Км
Понедельник	Разминка: бег/гимнастика, 30 мин Штанга: объемная тренировка Заминка: гимнастика	130–150		
Вторник	Разминка: гребля/бег/гимнастика, 30 мин Штанга: объемная тренировка Заминка: гимнастика	130–150		
Среда	Разминка: бег/гимнастика, 30 мин	130–150		
	Аэробный режим: равномерная тренировка			
	Гребля/бег: равномерная, спокойная	130–150		10–12
	Заминка: упражнения на гибкость			
Четверг	Разминка: гребля/бег/гимнастика, 30 мин Штанга: объемная тренировка Заминка: гимнастика	130–150		
Пятница	Разминка: бег	130–150		3–4
	Повторный бег: длинный интервал Нагрузка: 3–5 раз по 5 мин, через 4–6 мин Заминка: упражнения на гибкость	170–190		5–8
Суббота	Разминка: гребля/бег/гимнастика, 30 мин Штанга: объемная тренировка Заминка: упражнения на гибкость	130–150		
Воскресенье	Разминка: гребля/бег/велосипед, 30 мин	130–150		
	Аэробный режим: равномерная тренировка			
	Гребля (или),	130–150	18–20	20
	Бег (или),	130–160		14–16
	Велосипед	130–160		35–50
	Заминка: упражнения на гибкость			

Таблица 21

Тренировочная программа на ноябрь

День	Программа ноября	ЧСС	Темп	Км
Понедельник	Разминка: бег/гимнастика, 30 мин Штанга: максимальная тренировка Заминка: гимнастика	130–150		
Вторник	Разминка: гребля/бег/гимнастика, 30 мин Штанга: объемная тренировка Заминка: гимнастика	130–150		
Среда	Разминка: бег/гимнастика, 30 мин	130–150		
	Аэробный режим: равномерная тренировка Гребля/бег: равномерная, спокойная Заминка: упражнения на гибкость	130–150	15–18	10–12

Четверг	Разминка: гребля/бег/гимнастика, 30 мин Штанга: объемная тренировка Заминка: гимнастика	130–150		
Пятница	Разминка: бег Повторный бег: длинный интервал Нагрузка: 3–5 раз по 5 мин, через 4–6 мин Заминка: упражнения на гибкость	130–150		3–4
		170–190		5–8
Суббота	Разминка: гребля/бег/гимнастика, 30 мин Штанга: объемная тренировка Заминка: упражнения на гибкость	130–150		
Воскресенье	Разминка: гребля/бег/велосипед, 30 мин Аэробный режим: равномерная тренировка Гребля (или), Бег (или), Велосипед Заминка: упражнения на гибкость	130–150	18–20	20 14–16 35–50
		130–150		
		130–160		
		130–160		

Таблица 22

Тренировочная программа на декабрь

День	Программа декабря	ЧСС	Темп	Км
Понедельник	Разминка: бег/гимнастика, 30 мин Штанга: максимальная тренировка Заминка: гимнастика	130–150		
Вторник	Разминка: бег/гимнастика, 30 мин Аэробный режим: равномерная тренировка Гребля/бег: равномерная, спокойная Заминка; упражнения на гибкость	130–150		10–12
		130–150		
		130–150		
Среда	Разминка: гребля/бег/гимнастика, 30 мин Штанга: максимальная тренировка Заминка: гимнастика	130–150		
Четверг	Разминка: бег Повторный бег: длинный интервал Нагрузка: 5 раз по 5 мин, через 4–6 мин Заминка: упражнения на гибкость	130–150		34
		170–190		5–8
Пятница	Разминка: гребля/бег/гимнастика, 30 мин Штанга: максимальная тренировка Заминка: гимнастика	130–150		
		170–190		
Суббота	Разминка: гребля/бег/велосипед, 30 мин Аэробный режим: равномерная тренировка Гребля (или), Бег (или), Велосипед Заминка: упражнения на гибкость	130–150	18–20	20 14–16 35–50
		130–150		
		130–160		
		130–160		
Воскресенье	Разминка: гребля/бег/велосипед, 30 мин Аэробный режим: равномерная тренировка Гребля (или), Бег (или), Велосипед Заминка: упражнения на гибкость	130–150	18–20	20 14–16 35–50
		130–150		
		130–160		
		130–160		

Таблица 23

Тренировочная программа на январь

День	Программа январь	ЧСС	Темп	Км
Понедельник	Разминка: бег/гимнастика, 30 мин Штанга: максимальная тренировка Заминка: гимнастика	130–150		
Вторник	Разминка: бег	130–150		3–5
	Бег: короткий интервал Нагрузка: 24 ускорения по 20 через 10, 2 серии, через 3–5 мин	180–190		4–6
	Заминка: упражнения на гибкость	130–150		
Среда	Разминка: бег/гимнастика Штанга: тренировка на выносливость Заминка: гимнастика	130–150		
Четверг	Разминка; бег.	130–150		3–4
	Повторный бег. Длинный интервал Нагрузка: 5 раз по 5 мин, через 4–6 мин Заминка: упражнения на гибкость	170–190		5–8
Пятница	Разминка: бег/гимнастика, 30 мин Штанга: тренировка на выносливость Заминка: гимнастика	130–150		
Суббота	Разминка: гребля/бег/велосипед, 30 мин Аэробный режим: равномерная тренировка Предпочтительно гребля (или)	130–150	18–20	20
	Бег (или), Велосипед	130–160		14–16
	Заминка: упражнения на гибкость	130–160		35–50
Воскресенье	Разминка: гребля/бег/велосипед, 30 мин Аэробный режим: равномерная тренировка Предпочтительно гребля (или),	130–150	18–20	20
	Бег (или), Велосипед	130–160		14–16
	Заминка: упражнения на гибкость	130–160		35–60

Таблица 24

Тренировочная программа на февраль

День	Программа февраля	ЧСС	Темп	Км	
Понедельник	Разминка: бег/гимнастика, 30 мин Штанга: верхняя пирамида Заминка: гимнастика	130–150			
Вторник	Разминка: гребля/бег/гимнастика, 30 мин Аэробный режим: равномерная тренировка Гребля/бег: Равномерная, спокойная	130–150		3–5	
	Заминка: упражнения на гибкость			4–6	
Среда	Разминка: гребля (техническая тренировка)	130–150	18–20	3–5	
	Гребля: длинный интервал	130–150	16–20	3–5	
	Нагрузка: 4 раза × 8 через 3–4 мин	130–150	18–20		
	Заминка: гимнастика	140–160	22–24		
Четверг	Разминка: гребля (техническая тренировка)	130–150	18–20	6–8	
	Гребля: (длинный интервал)	170–190		5–8	
	Нагрузка: 3 раза × 5 через 4–6 мин Заминка: упражнения на гибкость				
Пятница	Разминка: гребля (техническая тренировка)	130–150	18–20	3–6	
	Гребля: длинный интервал	140–160		22–24	10–12
	Нагрузка: 3 раза × 12 через 3–4 мин Заминка: гимнастика				

Суббота	Разминка: гребля (техническая тренировка) Аэробный режим: равномерная тренировка Гребля: равномерная, спокойная Заминка: упражнения на гибкость			
Воскресенье	Разминка: гребля (техническая тренировка) Гребля: тренировка с изменением интенсивности Нагрузка: фартлек Заминка: упражнения на гибкость			

Таблица 25

Тренировочная программа на март-апрель

День	Программа март – апрель	ЧСС	Темп	Км
Понедельник	Разминка: бег/гимнастика, 30 мин Штанга: верхняя пирамида Заминка: гимнастика	130–150		
Вторник	Разминка: гребля Гребля: длинный интервал Нагрузка: 3–4 раза × 5 через 3–5 мин Заминка: гимнастика	130–150 160–170	18–20 26–30	4–6 10–12
Среда	Разминка: гребля Гребля: короткий интервал Нагрузка: 10 ускорения до 30 гребков через 20 гребков, 2 серии, через 4–6 Заминка: упражнения на гибкость	130–150 170–180	18–20 28–30	4–6 10–12
Четверг	Разминка: гребля Гребля: длинный интервал Нагрузка: 3 раза × 12 через 4–6 мин Заминка: упражнения на гибкость	130–150 160–170	18–20 26–28	4–6 12–14
Пятница	Разминка: гребля Гребля: (4–3–2–1) Нагрузка: 3 раза, повышающийся темп (23–25–27–29) гребков в минуту длительность (4–3–2–1) Заминка: гимнастика	130–150 130–170	18–20 23–29	4–6 12–14
Суббота	Разминка: гребля Гребля: короткий интервал Нагрузка: 0 ускорения по 40 гребков через 20 гребков, 2 серии, через 4–6 мин Заминка: упражнения на гибкость Разминка: гребля Аэробный режим: равномерная тренировка Гребля: равномерная, непрерывная Заминка: упражнения на гибкость	130–150 170–180 130–150 140–160 130–150	18–20 28–30 18–20 22–24 18–20	4–6 12–14 4–6 16–20 4–6
Воскресенье	Разминка: гребля Гребля: модельная тренировка Нагрузка: 2 раза 8 через 10–12 мин (2 × 200 м) Заминка: упражнения на гибкость	170–180	28–30	12–14

Таблица 26

Тренировочная программа на май-июнь-июль (неделя перед регатой)

День	Программа май – июнь – июль		ЧСС	Темп	Км
Суббота	I	Разминка: гребля Гребля: максимальная скорость Нагрузка: 4–6 раз по 500 м, через 1–2 м Заминка: гимнастика	130–150 (Max)	18–20 (Max)	4–6 8–10
	II	Разминка: гребля (максимальная скорость) Нагрузка: 2–3 раз по 1000 м, через 6–8 м Заминка: гимнастика	130–150 (Max)	18–20 (Max)	4–6 10–12
Воскресенье	I	Разминка: гребля Гребля: максимальная скорость Нагрузка: 2–3 раз по 1000 м, через 6–8 м Заминка: гимнастика	130–150	18–20	4–6
	II	Разминка: гребля Гребля: равномерная гребля 65–70 % Заминка: упражнения на гибкость	Max	Max	10–12
Понедельник					
Вторник	I	Разминка: гребля Гребля: длинный интервал Нагрузка: 2–3 раза □ 5 через 4–6 мин Заминка: упражнения на гибкость	130–150	18–20	4–6
	II	Разминка: гребля Гребля: равномерная гребля 60–65 % Заминка: упражнения на гибкость	170–180	28–30	10–12
Среда		Разминка: гребля Гребля: максимальная скорость Нагрузка: 1 раз 1000 м + 1 раз 1500 м, через 8–10 мин Заминка: упражнения на гибкость	130–140 130–140	18–20 20–22	4–6 12
Четверг	I	Разминка: гребля Гребля: тренировка с изменением интенсивности Нагрузка: фартлек Заминка: упражнения на гибкость	130–150	18–20	3–5
	II	Разминка: гребля Гребля: тренировка с изменением интенсивности Нагрузка: фартлек Заминка: упражнения на гибкость	130–180 130–150 130–180	18–36 18–20 18–36	12–16 3–6 12–16
Пятница	I	Разминка: гребля Гребля: тренировка с изменением интенсивности Нагрузка: фартлек Заминка: упражнения на гибкость	130–150 130–180	18–20 18–36	3–6 12–16
	II	Разминка: гребля Гребля: тренировка с изменением интенсивности Нагрузка: фартлек Заминка: упражнения на гибкость	130–150 130–180	18–20 18–36	3–6 12–16
Суббота		Регата			
Воскресенье		Регата			

Тренировочная программа на май-июнь-июль (неделя, когда нет регат)

День	Программа май – июнь – июль	Темп	Км
Понедельник	Разминка: гребля Гребля: равномерная гребля 65–70 % Заминка: упражнения на гибкость	18–20 (max)	4–6 8–10
Вторник	I Гребля: 4–3–2–1 Нагрузка: 3 раза, повышающийся темп 26–28–30–32 гребков в минуту, длительностью 4'–3'–2'–1' соответственно каждому темпу, через 10–12 мин	32	12–14 10–12
	II Заминка: гимнастика Разминка: гребля Гребля: равномерная гребля 65–70 % Заминка: упражнения на гибкость	18–20 22–24	4–6 10–12
Среда	I Разминка: гребля Гребля: короткий интервал Нагрузка: 10 раз по 30 гребков через 10 гребков, 2 серии через 6–8 мин Заминка: упражнения на гибкость	18–20 30–34	
	II Разминка: гребля Гребля: равномерная гребля 65,70 % Заминка: упражнения на гибкость	18–20 22–24	4–6 12–16
Четверг	Разминка: гребля	18–20	4–6
	Гребля: длинный интервал	28–32	12–14
	Нагрузка: 1–4 раза по 5 мин, через 4–6 мин		
	Заминка: упражнения на гибкость	18–20	4–6
Пятница	I Разминка: гребля Гребля: длинный интервал Нагрузка: 3 раза по 12 мин, через 8 × 10 мин Заминка: упражнения на гибкость	27–29 18–20 20–22	12–14 4–6 12–16
	II Разминка: гребля Гребля: равномерная гребля 60–65 % Заминка: упражнения на гибкость		
Суббота	I Разминка: гребля Гребля: короткий интервал Нагрузка: 20 ускорений по 17 гребков через 5 гребков или 30 с через 15 с 2 сериями, через 6'–8' Заминка: упражнения на гибкость	18–20 34	4–6 12–14
	II Разминка: гребля Гребля: равномерная гребля 60–65 % Заминка: упражнения на гибкость	18–20 20–22	4–6 12–14
Воскресенье	I Разминка: гребля 130–140 Гребля: повышающая нагрузка (4–2–1) Нагрузка: 2–3 раза по 2000 м (1250/500/250) или 7 мин (4–2–1) на темпе (30/160–190 30–36 12–14 32–34–38) через 15–20 мин Заминка: упражнения на гибкость	18–20	4–6
	II		

Таблица 28

Тренировочная программа на август-сентябрь

День	Программа август – сентябрь	ЧСС	Темп	Км
Понедельник	Любой вид деятельности (ходьба, бег трусцой, плавание, гольф, теннис, футбол на небольшой площадке, любая другая игра с мячом) или гребля, если Вы действительно хотите грести			
Вторник	Полностью свободный день или небольшая аэробная работа			
Среда	Как в понедельник			
Четверг	Полностью свободный день или небольшая аэробная работа			
Пятница	Как в понедельник			
Суббота	Полностью свободный день			
Воскресенье	Как в понедельник			

Таблица 29

Тренировочная программа при непосредственной подготовке к соревнованиям

День	Программа «Пик»	ЧСС	Темп	КМ
Понедельник	Разминка: гребля	130–150	18–20	4–6
	Гребля: равномерная гребля Заминка: упражнения на гибкость	130–150	18–20	16–20
Вторник	Разминка: гребля	130–150	18–20	4–6
	Гребля: длинный интервал Нагрузка: 3 раз по 4 мин через 4–6 мин Заминка: упражнения на гибкость	170–180	30–33	8–10
Среда	Разминка: гребля	130–150	18–20	4–6
	Гребля: короткий интервал Нагрузка: 6 раз по 30 гребков через 10 гребков, 3 серии через 4–6 мин Заминка: упражнения на гибкость	170–180	30–34	10–12
Четверг	Разминка: гребля	130–150	18–20	4–6
	Гребля: равномерная гребля Заминка: упражнения на гибкость	140–150	18–22	16–20
Пятница	Разминка: гребля Гребля: повышающая нагрузка (3–2–1) нагрузка: 3 раза по 3–2–1 мин на темпе 28–30–160–190 34 через 5–7 мин Заминка: упражнения на гибкость	130–150	18–20	4–6
Суббота	Разминка: гребля	130–140	18–20	4–6
	Гребля: короткий интервал	180–190	32–36	10–12
	Нагрузка: 6 ускорения по 20 гребков через 10 гребков, 3 серии, через 8–10 мин Заминка: упражнения на гибкость			
	Разминка: гребля	130–150	18–20	4–6
Воскресенье	Гребля: равномерная гребля 60–65 % Заминка: упражнения на гибкость	130–150	18–22	12–16
	Разминка: гребля Гребля: повышающая нагрузка (4–2–1) нагрузка: 2 раза по 2000 м (1250–500–250) или	130–140	18–20	4–6

7 мин (4'– 2'–1') на темпе (30–32–34–38) через 15–20 мин Заминка: упражнения на гибкость			
---	--	--	--

4.5 Этап начальной подготовки

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

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

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

Таблица 30

1-й год обучения на этапе начальной подготовки
Подготовительный период
Сентябрь-июль

Месяцы	Вид подготовки	Метод, интенсивность
I общеподготовительный этап - сентябрь-декабрь, 17 недель, в том числе:		
Сентябрь-октябрь: 1-6 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II-10%
	ОФП	комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II -20%
Октябрь-декабрь: 7-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II -15%
	ОФП	комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 25%
II общеподготовительный этап - январь-апрель, 17 недель, в том числе:		
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II -15%
	ОФП	комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа x 2 круга, 1-2 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме II -25%
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II -20%
	ОФП	комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: I-II программа x 2 круга, 1-2 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме II - 30%
Март: 30 неделя, весенние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 20%
	ОФП	комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 25%
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%
	ОФП	комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II-30%

Специально-подготовительный этап - май-июль - 13 недель		
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%
	ОФП	комбинированная, 1 трен. силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%
Июнь-июль: 40-47 недели, летние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная, 1-2 переменные. Интенсивность: в режиме II - 30%.
	ОФП	комбинированная, 1 трен. силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.		

Таблица 31

2-й год обучения на этапе начальной подготовки
Подготовительный период
Сентябрь-июль

Месяцы	Вид подготовки	Метод, интенсивность
I общеподготовительный этап - сентябрь-декабрь, 17 недель, в том числе:		
Сентябрь-октябрь: 1-6 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II-10%
	ОФП	комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II -20%
Октябрь-декабрь: 7-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II -15%
	ОФП	комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 25%
II общеподготовительный этап - январь-апрель, 17 недель, в том числе:		
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II -15%
	ОФП	комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа x 2 круга, 1-2 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме II -25%
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II -20%
	ОФП	комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: I-II программа x 2 круга, 1-2 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме II - 30%
Март: 30 неделя, весенние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 20%
	ОФП	комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 25%
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%
	ОФП	комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II-30%

Специально-подготовительный этап - май-июль - 13 недель		
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%
	ОФП	комбинированная, 1 трен. силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%
Июнь-июль: 40-47 недели, летние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная, 1-2 переменные. Интенсивность: в режиме II - 30%.
	ОФП	комбинированная, 1 трен. силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.		

4.6 Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основная задача учебно-тренировочного этапа - 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 учётом специфики академической гребли.

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

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

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

Таблица 32

1-й год обучения на учебно – тренировочном этапе
Подготовительный период

Месяцы	Вид подготовки	Метод, интенсивность
I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:		
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%
	ОФП	комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%
	ОФП	комбинированная, 2 трен. силовой направленности: I-II программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%
	ОФП	комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа x 2 круга, 1-2 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме II - 25%
Январь-март: 20-29 недели, недельный	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%

цикл содержит тренировки:	ОФП	комбинированная, 2 трен. силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга, 2-2 трен.-лыжи. Интенсивность: в режиме II - 35%
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 32%
	ОФП	комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность в режиме II - 30%
II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель:		
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки	СФП	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 35%
	ОФП	комбинированная, 2 трен. силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 35%
	ОФП	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%
Соревновательный период		
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная и переменная, 3 трен. Технические. Интенсивность: в режиме II - 35%
	ОФП	комбинированная, 2 трен. Силовой направленности: III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.		

Таблица 33

2-й год обучения на учебно – тренировочном этапе
Подготовительный период
сентябрь-май

Месяцы	Вид подготовки	Метод, интенсивность
I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:		
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная, переменная Интенсивность: в режиме II - 30%
	ОФП	комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%
	ОФП	комбинированная, 2 трен. силовой грамма x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%.
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 32%
	ОФП	комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. 3-4 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме II - 40%
Январь-март: 20-29	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II

недели, недельный цикл содержит тренировки:		- 35%
	ОФП	комбинированная, 2 трен. силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга, 2-3 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 40%
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 40%
	ОФП	комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%
II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель, в том числе:		
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 40%
	ОФП	комбинированная, 2 трен. силовой направленности: III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 40%
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, 3 трен. технические, 2 трен. переменные. Интенсивность: в режиме II - 40%
	ОФП	комбинированная, 1 трен. силовой направленности: III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 40%.
Соревновательный период		
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная и переменная, 3 трен. технические, равномерные, 1 повторная трен. или соревнования в 3 недели. Интенсивность: в режиме II - 40%
	ОФП	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: III-IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 40%
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия.		

Таблица 34

3-й год обучения на учебно – тренировочном этапе
Подготовительный период
сентябрь-май

Месяцы	Вид подготовки	Метод, интенсивность
I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:		
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная и переменная, 3 трен. технические. Интенсивность: в режиме II - 45%
	ОФП	комбинированная, 1 трен. силовой направленности: II программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%.
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%
	ОФП	комбинированная, 2 трен. силовой направленности: II-III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 45%
	ОФП	комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: II-III программа x 3 круга. 5 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 40%

Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 45%
	ОФП	
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная, переменная Интенсивность: в режиме II - 45%
	ОФП	комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: II-IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 40%
II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель, в том числе:		
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%
	ОФП	комбинированная, 2 трен. силовой направленности: IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная, 2 трен. технические, 2 трен. переменные, 1 трен. повторная в 2 нед., если нет соревнований. Интенсивность: в режиме II - 45%
	ОФП	комбинированная, 2 трен. силовой направленности: IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 40%.
Соревновательный период		
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная и переменная, 2 трен. технические, равномерные, 1 повторная трен. или соревнования в 3 недели. Интенсивность: в режиме II - 45%
	ОФП	комбинированная, 1 трен. силовой направленности: III-IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно- профилактические мероприятия.		

Таблица 35

4-й год обучения на учебно – тренировочном этапе
Подготовительный период
сентябрь-май

Месяцы	Вид подготовки	Метод, интенсивность
I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:		
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная и переменная, 2 трен. технические. Интенсивность: в режиме II - 50%
	ОФП	комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: II-III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%.
Декабрь: 13-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%
	ОФП	комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: II-III программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы,	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 50%

недельный цикл содержит тренировки:	ОФП	комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: III - IV программа x 3-4 круга. трен. лыжи. Интенсивность: в режиме II - 45%
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 50%
	ОФП	комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: III-IV программа x 3-4 круга, 3-4 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 45%
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная, переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%
	ОФП	комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: II-IV программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 40%
Апрель: 31-35 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%, III - 1%.
	ОФП	комбинированная, 2 трен. силовой направленности: IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%, III - 1%.
	ОФП	комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: III-IV программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%
II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель, в том числе:		
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная и переменная. 2 трен. технические, равномерные, 1 трен. повторная или соревнования в 2 нед. Интенсивность: в режиме II - 50%, III-IV - 1%.
	ОФП	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: III-IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно- профилактические мероприятия.		

Таблица 36

5-й год обучения на учебно – тренировочном этапе
Подготовительный период
сентябрь-май

Месяцы	Вид подготовки	Метод, интенсивность
I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:		
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная и переменная, 2 трен. технические. Интенсивность: в режиме II - 50%
	ОФП	комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: II-III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%.
Декабрь: 13-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%
	ОФП	комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: II-III программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%

Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 50%
	ОФП	комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: III - IV программа x 3-4 круга. трен. лыжи. Интенсивность: в режиме II - 45%
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 50%
	ОФП	комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: III-IV программа x 3-4 круга, 3-4 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 45%
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Техническая, равномерная, переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%
	ОФП	комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: II-IV программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 40%
II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель, в том числе:		
Апрель: 31-35 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%, III - 1%.
	ОФП	комбинированная, 2 трен. силовой направленности: IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%, III - 1%.
	ОФП	комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: III-IV программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%
Соревновательный период		
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная и переменная. 2 трен. технические, равномерные, 1 трен. повторная или соревнования в 2 нед. Интенсивность: в режиме II - 50%, III-IV - 1%.
	ОФП	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: III-IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно- профилактические мероприятия.		

4.7 Этап совершенствования спортивного мастерства

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

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

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

Подготовительный период
сентябрь-апрель

Месяцы	Вид подготовки	Метод, интенсивность
I общеподготовительный этап - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:		
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная и переменная, 2 трен. технические. Интенсивность: в режиме II-70%, III-1%
	ОФП	комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: II – III программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 70%
Декабрь-январь: 13-20 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерные и переменные, 2 -3 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%,
	ОФП	Комбинированная , трен, силовой направленности: II-IV программа x 4 круга, трен. - лыжи. Интенсивность в режиме II- 70%
Январь-февраль: 21-23 недели, , недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная и переменная, 2 трен. технические. Интенсивность: в режиме II - 70%
	ОФП	комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: III-IV программа x 4 круга, трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II-70%,III-1%
февраль-март: 24-30 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерные и переменные, 2 трен. технические. Интенсивность: в режиме II-70%, III- 1%
	ОФП	комбинированная, 2-3 трен. силовой направленности: III-IV программах 4 круга, 3-4 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II- 70%
II этап специально-подготовительный март-апрель		
Март-апрель: 31-34 неделя, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная и переменная, не более 1 трен. повторной или интервальной, 2 трен. технические. Интенсивность: в режиме II- 70%, III- 1%
	ОФП	комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: IV-V программах 4-5 кругов. Интенсивность: в режиме II - 70%
Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:		
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная и переменная, не более 1 повторной, 1 трен. технические. Интенсивность: в режиме II- 70%, III—IV - 2%
	ОФП	комбинированная, 1 трен. силовой направленности: IV-V программа x 4-5 круга. Интенсивность: в режиме II - 70%
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СФП	Равномерная и переменная. I трен. повторная или интервальная, если нет соревнований, 1 трен. техническая. Интенсивность: в режиме II - 70%, III—IV - 2%
	ОФП	комбинированная, 1 трен. силовой направленности: IV программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II - 70%
Переходный период: август: 48-52 недели, активный отдых, лечебно- профилактические мероприятия.		

4.8 Учебно-тематический план

Таблица 38

Учебно-тематический план

Этап СП	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:	\approx 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	\approx 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	\approx 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. 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	\approx 13/20	ноябрь	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	\approx 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	\approx 13/20	январь	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 тактики вида спорта	\approx 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. 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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	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. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	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	Всего на этапе 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.
	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 обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	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	≈ 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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт»

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. (п.7 главы 5 ФССП)

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным

дисциплинам вида спорта «гребной спорт» основаны на особенностях вида спорта «гребной спорт» и его спортивных дисциплин: *академическая гребля, прибрежная гребля, народная гребля, индор – гребля;*

■ для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п.9 главы 5 ФССП)*

■ возраст обучающихся на этапах совершенствования 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. *(п.10 главы 5 ФССП)*

Соревнования проводятся по следующим возрастным категориям:

- МЮГ, ЖЮГ - юноши и девушки младшего возраста 12 - 13 лет;
- МЮВ, ЖЮВ - юноши и девушки младшего возраста до 15 лет;
- МЮБ, ЖЮБ - юноши и девушки младшего возраста до 17 лет;
- МЮА, ЖЮА - юноши и девушки старшего возраста до 19 лет;
- МБ, ЖБ - юниоры и юниорки до 23 лет;
- МБ л/в, ЖБ л/в - юниоры и юниорки до 23 лет легкого веса;
- МА, ЖА - мужчины и женщины;
- МА л/в, ЖА л/в - мужчины и женщины легкого веса.

Возрастная категория определяется годом рождения обучающегося. Обучающийся может быть допущен к соревнованиям старшей возрастной группы, следующей непосредственно за той, к которой он относится, если уровень его

спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы, указанной в Положении о соревновании

■ 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». *(п.11 главы 5 ФССП)*

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленными ФССП. *(п.1 главы 6 ФССП)*

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие гребного канала и (или) участка реки (водоема);
- наличие причального плота;
- наличие эллинга для хранения лодок и иного спортивного инвентаря и оборудования;
- наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания

медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (*приложение № 10 к ФССП*);

- обеспечение спортивной экипировкой (*приложение № 11 к ФССП*);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 39

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми, 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, 26, 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.	Лыжи	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 для лодки 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 для лодки 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

Таблица 40

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гребной эргометр	шт.	На обучающегося	0,1	2	0,2	2	0,5	2
2.	Пульсометр (датчик частоты сердечных сокращений нагрудный)	шт.	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Прибор измерительный для контроля и анализа параметров гребли академической лодки	шт.	На обучающегося	-	-	-	-	-	-
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	шт.	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)	шт.	На посадочное место в распашной лодке	-	-	0,8	2	-	-
8.	Весла парные для академической гребли	пар	На посадочное место в парной лодке	-	-	-	-	1	2
9.	Весла распашные для академической гребли	шт.	На посадочное место в распашной лодке	-	-	-	-	1	2
10.	Лодка для академической гребли: одиночка тренировочная; и (или) двойка парная или комбинированная тренировочная; и (или) четверка парная или комбинированная тренировочная;	шт.	Количество посадочных мест на обучающегося	0,7	4	-	-	-	-

	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								
11.	Лодка для академической гребли: 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	шт.	Количество посадочных мест на обучающегося	-	-	0,9	4	-	-
12.	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	шт.	Количество посадочных мест на обучающегося	-	-	-	-	1	4
13.	Лодка одиночка для академической гребли гоночная	шт.	на обучающегося	-	-	-	-	-	-

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количес во	Срок эксплуат ации (лет)	количес во	Срок эксплуат ации (лет)	количес во	Срок эксплуат ации (лет)
1.	Безрукавка для гребли	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Комбинезон гребной	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Легинсы	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
8.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
9.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
10.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1

6.2 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, 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 на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты. *(п.13.2 главы 6 ФССП)*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). *(п.13.1 главы 6 ФССП)*

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в пять лет.

В соответствии Профессиональному стандарту тренера особыми условиями допуска к работе являются:

- отсутствие медицинских противопоказаний;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;
- прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методик воспитания). М., «Физкультура и спорт», 1966.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ.культ. - М., 1991.
3. Теория и методика физического воспитания: Учеб.для ин-тов физ. культ.: В 2 т. /Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976.
4. Теория и методика физического воспитания том 1/Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.:Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
5. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., «Физкультура и спорт», 1974.
7. Гребля академическая: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.:Советский спорт, 2004. - 192 с.
8. Учебник ФИСА «Искусство быть тренером», 2002 FISA-международная Федерация Гребного спорта
9. Искусство быть тренером по гребле академической. пособие / С. Е. Жуков, О. А. Тарасова, В. А. Загоровский ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2021.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.rowingrussia.ru/>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://www.consultant.ru/>

Критерии индивидуального отбора для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»

Прием на этап начальной подготовки осуществляется с 10 лет, на основании положительного медицинского заключения, результатов индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

На этапе начальной подготовки:

Этап спортивной подготовки	Разрядные требования	Необходимое количество баллов (не менее)
ЭНП-1	без разряда	По рейтингу
ЭНП-2	без разряда	6, по рейтингу

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»

Группа	Оценка	О Ф П											
		Бег 30 м. (с)		Челночный бег 3x10 м с высокого старта (с)		Бег 1000 м. (мин,с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (см)	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
ЭНП-1	3	5,0	6,2	9,4	9,7	9.8	6.28	140	130	14	9	4	5
	2	6,1	6,3	9,5	9,8	6.9	6.29	135	125	12	7	3	4
	1	6,2	6,4	9,6	9,9	6.10	6.30	130	120	10	5	2	3
	0	6,3	6,5	9,7	10,0	6.11	6.31	129	119	9	4	1	2
ЭНП-2	3	5,5	5,8	8,8	9,2	5.48	6.18	160	145	17	11	5	6
	2	5,6	5,9	8,9	9,3	5.49	6.19	155	140	15	9	4	5
	1	5,7	6,0	9,0	9,4	5.50	6.20	150	135	13	7	3	4
	0	5,8	6,1	9,1	9,5	5.51	6.21	149	134	12	6	2	3

Условия для зачисления:

1. Зачисление на программу спортивной подготовки (ЭНП-1) происходит на основании индивидуального отбора, по рейтингу набранных поступающими баллов.

2. Зачисление на программу спортивной подготовки (ЭНП-2) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов.

Перевод из группы ЭНП-1 в группу ЭНП-2 осуществляется решением педагогического (тренировочного) совета при условии выполнения КТ (не менее 6 баллов) и наличии медицинского допуска.

Перевод из группы ЭНП-2 в группу УТЭ-1 осуществляется решением педагогического (тренировочного) совета при условии выполнения КТ (не менее 6 баллов); наличия 3 юношеского разряда; медицинского допуска.

На учебно-тренировочный этап:

Зачисление и перевод на тренировочный этап осуществляется с 12 лет, на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов контрольно-переводных нормативов или индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

Этап зачисления	Разрядные требования	Необходимое количество баллов (не менее)
УТЭ -1	Не ниже 3 юношеский разряд 2 юношеский разряд 1 юношеский разряд	6
УТЭ -2		9
УТЭ -3		12
УТЭ -4	Не ниже III спортивный разряд, II спортивный разряд, I спортивный разряд	14
УТЭ -5		16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»

Группа	Оценка	О Ф П											
		Бег 30 м. (с)		Челночный бег 3х10 м с высокого старта (с)		Бег 1500 м. (мин,с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (см)	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
УТЭ-1	3	5,3	5,6	8,5	8,9	8.03	8.27	170	155	20	11	7	8
	2	5,4	5,7	8,6	9,0	8.04	8.28	165	150	19	10	6	7
	1	5,5	5,8	8,7	9,1	8.05	8.29	160	145	18	9	5	6
	0	5,6	5,9	8,8	9,2	8.06	8.30	159	144	17	8	4	5
УТЭ-2	3	5,2	5,5	8,4	8,8	8.02	8.26	175	160	21	12	8	9
	2	5,3	5,6	8,5	8,9	8.03	8.27	170	155	20	11	7	8
	1	5,4	5,7	8,6	9,0	8.04	8.28	165	150	19	10	6	7
	0	5,5	5,8	8,7	9,1	8.05	8.29	160	145	18	9	5	6
УТЭ-3	3	5,1	5,4	8,3	8,7	8.01	8.25	180	165	22	13	9	10
	2	5,2	5,5	8,4	8,8	8.02	8.26	175	160	21	12	8	9
	1	5,3	5,6	8,5	8,9	8.03	8.27	170	155	20	11	7	8
	0	5,4	5,7	8,6	9,0	8.04	8.28	165	150	19	10	6	7
УТЭ-4	3	5,0	5,3	8,2	8,6	8.00	8.24	185	170	23	14	10	11
	2	5,1	5,4	8,3	8,7	8.01	8.25	180	165	22	13	9	10
	1	5,2	5,5	8,4	8,8	8.02	8.26	175	160	21	12	8	9
	0	5,3	5,6	8,5	8,9	8.03	8.27	170	155	20	11	7	8
УТЭ-5	3	5,1	5,2	8,1	8,5	7.09	8.23	190	175	24	15	11	12
	2	5,0	5,3	8,2	8,6	8.00	8.24	185	170	23	14	10	11
	1	5,1	5,4	8,3	8,7	8.01	8.25	180	165	22	13	9	10
	0	5,2	5,5	8,4	8,8	8.02	8.26	175	160	21	12	8	9

Примечание:

Зачисление на этап происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов по общей физической подготовке и наличию соответствующего этапа спортивного разряда.

*Либо при переводе из групп начальной подготовки при выполнении всех требований.

Перевод:

Перевод из **группы УТЭ-1 в группу УТЭ-2** осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 9 баллов); наличия 3, 2, 1 юношеских разрядов; медицинского допуска.

Перевод из **группы УТЭ-2 в группу УТЭ-3** осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 12 баллов); наличия 3, 2, 1 юношеских разрядов; медицинского допуска.

Перевод из **группы УТЭ-3 в группу УТЭ-4** осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 14 баллов); наличия III спортивного разряда, II спортивного разряда, I спортивного разряда; медицинского допуска.

Перевод из **группы УТЭ-4 в группу УТЭ-5** осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 16 баллов); наличия III спортивного разряда, II спортивного разряда, I спортивного разряда; медицинского допуска.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Зачисление и перевод на этапе происходит с 15 лет на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической, наличию спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», с учетом результатов участия в Чемпионате и (или) Первенстве города, области, УрФО).*

* При равенстве баллов определяющим является результаты участия конкурсантов в соревнованиях.

Этап зачисления	Разрядные требования	Необходимое количество баллов для зачисления (не менее)
ЭССМ	КМС	11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»

Группа	Оценка	О Ф П												С Ф П							
		Бег 30 м. (с)		Челночный бег 3x10 м с высокого старта (с)		Бег 2000 м. (мин,с)		Прыжок в длину с места толчком двум ногами (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (см)		10 прыжков с двух ног (м,см)		Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз) (кг)% от массы тела об-ся		Тяга штанги весом 45 кг из положения лежа на гимнаст. скамье (5 мин) (кол-во раз)	Тяга штанги весом 35 кг из положения лежа на гимнаст. скамье (кол-во раз)	Гребля-индор 2000 м (мин,с)	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
ЭССМ	3	4,5	4,8	7,0	7,8	8.08	09.58	225	190	40	19	13	17	26,00	22,00	94	84	112	112	6.48	7.48
	2	4,6	4,9	7,1	7,9	8.09	09.59	220	185	38	17	12	16	25,00	21,00	92	82	111	111	6.49	7.49
	1	4,7	5,0	7,2	8,0	8.10	10.00	215	180	36	15	11	15	24,00	20,00	90	80	110	110	6.50	7.50
	0	4,8	5,1	7,3	8,1	8.11	10.01	214	179	35	14	10	14	23,00	19,00	85	75	109	109	6.51	7.51