

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА»  
(ГБУ ДО ЛО «СШОР по водным видам спорта»)

Принято на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1

от « 09 » января 2023 г.

Утверждаю  
Директор ГБУ ДО ЛО  
«СШОР по водным видам спорта»  
\_\_\_\_\_ Кургузов С.Н.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «гребной спорт»  
(с изменениями от 10.04.2023, приказ от 10.04.2023 № 21-од)

Авторы-составители:  
Малютина О.А. – ст. инструктор-методист  
Двуреченская С.В.-заместитель директора

г. Липецк, 2023 г.

## Оглавление

Номер раздела	Наименование раздела программы	Номер страницы
1	Общие положения	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3-5
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	6
2.2.	Объём программы	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	8-12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	12-14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17-21
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21-23
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23-31
3.	Система контроля	31
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	31-32
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	32
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	32-38
3.4.	Перечень вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками	38-39
4.	Рабочая программа	39
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	39-64
4.2.	Учебно-тематический план	65-67
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	67-68
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	68
6.1.	Кадровые условия	68-69
6.2.	Материально-технические условия	69-77
6.3.	Иные условия реализации программы	78
6.4.	Информационно-методические условия	78

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности 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 № 1090 от 30.11.2022 (далее — ФССП).

Целью Программы является:

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

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

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

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа разработана государственным бюджетным учреждением дополнительного образования Липецкой области «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденной приказом Минспорта России № 1241 от 14.12.2022, а также следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (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 Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на 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, в том числе в целях

включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

Для достижения основной цели подготовки обучающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

**на этапе начальной подготовки (до года, свыше года):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных навыков и умений;
- освоение основ техники по виду спорта гребной спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных учащихся для дальнейших занятий по виду спорта «гребной спорт».

**на учебно-тренировочном этапе (этап начальной спортивной специализации - до трех лет и**

этап углубленной спортивной специализации - свыше трех лет):

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

**на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

**на этапе высшего спортивного мастерства:**

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

### **Характеристика вида спорта «гребной спорт»**

Вид спорта «гребной спорт» – циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног проходя дистанцию спиной вперед. Академическая гребля включена в программу Олимпийских игр с 1896 года (у женщин с 1976 года). Кроме Олимпийских игр ежегодно проводятся Чемпионат мира, Кубок мира, Кубок Наций, Чемпионат мира среди студентов, Чемпионат мира среди юношей. Спортивные дисциплины вида спорта «гребной спорт» определяются Организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Спортивные соревнования по академической гребле проводятся среди мужчин и женщин. Академическая гребля делится на парную и распашную греблю. Парная гребля выполняется двумя веслами, распашная гребля - одним веслом. Состав лодки бывает из

одного, двух, четырех или восьми гребцов. В ряде классов вес спортсмена ограничен (легкий вес).

Вес рулевого ограничен (если он меньше нормы, то в лодку кладут балласт), а его пол не зависит от пола членов экипажа. В женском экипаже может быть рулевой мужчина и наоборот. Исключение - Олимпийские игры (все спортсмены в экипаже должны быть одного пола).

В академической гребле различаются гребцы парного весла (одновременно гребет двумя веслами) и гребцы распашного весла (гребет только одним веслом). Гребцы распашного весла делятся на загребных (весло справа) и баковых (весло слева). Расчеты показывают: чтобы избежать вихляния лодки, загребные должны прикладывать на 5% усилий больше, чем баковые. В четверках и в восьмерках самых сильных загребных следует сажать ближе к носу.

Гребной спорт развивает такие качества как силовая выносливость, коллективизм, умение взаимодействовать в команде.

Гребной спорт 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 спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства.

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 и умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

#### **Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «гребной спорт» - 027 000 1 6 1 1 Я**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	027	001	1	6	1	1	Я
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
гребля - индор	027	022	1	8	1	1	Я
гребля - индор - легкий вес	027	023	1	8	1	1	Я

## 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.

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

В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, 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;  
наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта».
- 2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

## 2.2. Объем Программы.

Под тренировочной нагрузкой понимается степень воздействия физических упражнений на организм спортсмена, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Объем тренировочной нагрузки - количественный показатель физической нагрузки, выражаемый, в том числе, в мерах времени (в часах).

Объем Программы представлен в таблице.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская, судейская практика, самостоятельная работа.

Увеличение тренировочной нагрузки и перевод обучающихся на последующие этапы подготовки обусловлены: стажем занятий, выполнением контрольных нормативов общей и специальной физической подготовленности, уровнем спортивных результатов.

Начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах общегодового учебного плана, определенного для данной группы. Объем недельной тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%.

## **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

групповые учебно-тренировочные занятия;  
индивидуальные тренировочные занятия;  
теоретические занятия;  
учебно-тренировочные мероприятия (сборы);  
участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;  
медико-восстановительные мероприятия;  
медицинское тестирование и контроль;  
самостоятельная работа обучающихся;  
работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);  
аттестация обучающихся (промежуточная).

### **Групповые учебно-тренировочные занятия**

Групповые учебно-тренировочные занятия, как организационная форма, наиболее часто используются на этапах НП, учебно-тренировочных этапах в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе.

### **Индивидуальные учебно-тренировочные занятия**

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия это разновидность тренировочного процесса, который организуют для одного спортсмена или группы спортсменов, имеющих схожий уровень развития, с учетом их индивидуальных особенностей. Индивидуальные тренировки являются мощным инструментом физического развития, так как в их рамках отдельный спортсмен (группа спортсменов) получает необходимое внимание со стороны тренера-преподавателя и могут быть направлены на решение определенных задач. Такие тренировки учитывают индивидуальные особенности здоровья обучающихся, благодаря чему становятся более безопасными и эффективными.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

В силу специфики вида спорта «гребной спорт» организация учебно-тренировочных мероприятий (сборов) является обязательной и играет большую роль в подготовке гребцов. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных мероприятиях, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов.

При трехразовых тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних



тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице.

Учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 3 к ФССП)

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей	-	14	18	18

	и (или) специальной физической подготовке				
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		

### **Спортивные соревнования**

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

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

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. 4 главы III ФССП по виду спорта).

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий

Липецкой области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта)

Объем соревновательной деятельности приведен в таблице.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	4	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	4	4	4

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 участия спортсменов в соответствующем соревновании.

### **Работа по индивидуальным планам**

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Липецкой области и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

### **Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа - это планируемая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве и контроле тренера-преподавателя, но без его непосредственного участия. Она представляет одну из форм образовательного процесса и является существенной его частью.

Существуют разные формы организации самостоятельной работы:

- выполняемая под контролем тренера-преподавателя на учебно-тренировочных занятиях, в то время как тренер-преподаватель организует их деятельность, оказывает методическую помощь, индивидуальное консультирование и контроль (например, самостоятельная разминка, самостоятельное выполнение комбинаций и соединений, комплексов упражнений на гибкость и т. п.);
- выполняемая вне тренировочных занятий полностью самостоятельно в удобное для спортсмена время.

Для организации самостоятельной работы необходимо:

- 1) ее планирование в учебных планах тренера-преподавателя;
- 2) наличие методического обеспечения;
- 3) контроль выполнения самостоятельной работы обучающимися.

Учебно-тренировочные занятия в Организации начинаются 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 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

- 1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- 2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
  - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
  - не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
  - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса)

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.

Для проведения тренировочных занятий, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта, кроме основного тренера-преподавателя привлекается дополнительно второй тренер-преподаватель по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по гребному спорту утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

Учебный год в Организации начинается 01 января и заканчивается 31 декабря (включая каникулярное время).

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом 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.

Годовой учебно-тренировочный план для вида спорта «гребной спорт» приведен в таблице.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		6-12		3-6	
1	Общая физическая подготовка	140	166	235	218	190	212
2	Специальная физическая подготовка	35	55	108	242	485	595
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	15	43	70	100
4	Техническая подготовка	47	70	119	150	170	180
5	Тактическая подготовка	-	3	6	16	30	40
6	Теоретическая подготовка	4	7	8	16	26	34
7	Психологическая подготовка	1	2	6	8	22	26
8	Инструкторская практика	-	-	4	7	8	12
9	Судейская практика	-	-	4	7	8	12
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	4	6	6
11	Восстановительные мероприятия	2	3	6	9	15	19
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	6	8	10	12
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

## 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 и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в Организации состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

**Цель государственно-патриотического воспитания** – формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

**Нравственное воспитание** направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность.

Нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

**Спортивно-эстетическое и правовое воспитание.** Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба).

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице.

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на:	в течение года
2.1.1.	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)	

2.1.2.	Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	Формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	Формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	Обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	Знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	Формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	12 июня – День России 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	22 августа – День Государственного флага РФ	август
3.1.6.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.7.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	Развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	Развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	<b>Нравственное воспитание</b>	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года



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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

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

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

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

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

-Индивидуальные консультации спортивного врача.

-Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

-Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

-Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

-Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

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.

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

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Липецкой области»	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	«Запрещенный список»	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Липецкой области» РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Липецкой области  РУСАДА	1-2 раза в год
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Весёлые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Липецкой области  РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Липецкой области РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства,  Этап высшего спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Липецкой области  РУСАДА	1-2 раза в год

## Определения терминов

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

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

*ВАДА* - Всемирное антидопинговое агентство.

*Внесоревновательный период* - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

*Запрещенный метод* - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

*РУСАДА* - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

*Спортсмен* - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Представленная программа имеет цель подготовить не только гребцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила гребного спорта, правила поведения на воде и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены **этапа высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

План инструкторской и судейской практики для спортсменов приведен в таблице.

Содержание	Сроки исполнения
Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения тренировочного процесса	В течение года на всех этапах спортивной подготовки
Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	Согласно календарному плану спортивных мероприятий на этапах ССМ, ВСМ
Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов тренировочных занятий	В течение года на этапе ВСМ
Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия	В течение года на этапах ТЭ, ССМ

Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнования	Согласно календарю соревнований на этапе ВСМ
Проведение подготовительной и заключительной частей занятий	В течение года на этапе ССМ
Проведение тренировочных занятий в группах тренировочного этапа спортивной подготовки	В течение года на этапе ВСМ
Судейство соревнований в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня	Согласно календарю соревнований на этапах ТЭ, ССМ
Организация и проведение соревнований школьного уровня. Практика судейства городских соревнований	Согласно календарю соревнований на этапе ССМ
Организация и проведение соревнований областного уровня	Согласно календарю соревнований на этапе ВСМ
Участие в проведении соревнований в должности секретаря. Ведение документации соревнований.	Согласно календарю соревнований на этапах ССМ, ВСМ
Выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях	Согласно календарю соревнований на этапе ВСМ

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

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «гребной спорт», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра:

- полный медицинский осмотр – 1 раза в год для групп тренировочного этапа;

Для спортивного резерва врачебный контроль осуществляется в виде следующих обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;
- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

### **План применения восстановительных средств**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;
- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся.



При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

*Медико-биологические средства* восстановления:

- рациональное и сбалансированное питание;
- физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии);
- обеспечение соответствия условий тренировок;
- соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа гребца характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион гребца должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

*Физические факторы.*

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание

в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°C).

#### *Массаж.*

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

#### *Фармакологические средства восстановления и витамины.*

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Спортсмены	Восстановительные средства	Компоненты	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Педагогические средства	Рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок	Тренер-преподаватель	Постоянно
		Соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов	Тренер-преподаватель	Постоянно
		Включение занятий и микроциклов восстановительной направленности	Тренер-преподаватель	Постоянно
		Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов	Тренер-преподаватель	Постоянно
		Рациональная разминка на занятиях и соревнованиях	Тренер-преподаватель	Постоянно
		Рациональное построение заключительных частей занятия	Тренер-преподаватель	Постоянно
		Режим жизни и спортивной деятельности	Спортсмен	Постоянно
		Условия для тренировки	Тренер-преподаватель	Постоянно
		Условия для отдыха	Спортсмен	Постоянно
		Сочетание работы (учебы) с занятиями спорта	Спортсмен	Постоянно
		Учет индивидуальных особенностей занимающихся	Тренер-преподаватель	Постоянно

		Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы	Тренер-преподаватель	Постоянно
	Психологические средства	Аутогенные и психорегулирующие тренировки	Тренер-преподаватель	1 раз в 3 месяца
		Мышечная релаксация	Тренер-преподаватель	1 раз в 3 месяца
		Внушение в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых	Тренер-преподаватель	1 раз в 3 месяца
		Гипнотическое внушение, использование музыки и светомузыки	Тренер-преподаватель	1 раз в 3 месяца
		Психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером	Тренер-преподаватель	Постоянно
		Хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими	Спортсмен	Постоянно
		Положительная эмоциональная насыщенность занятия	Тренер-преподаватель	Постоянно
		Интересный и разнообразный досуг	Спортсмен	Постоянно
		Достаточная материальная обеспеченность	Учреждение	Постоянно
		Медико-биологические средства	Рациональное питание	Спортсмен
	Гидропроцедуры и суховоздушные бани/сауны		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Фармакологические средства восстановления и витамины		Тренер-преподаватель	По согласованию со спортивным врачом
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Педагогические средства	Рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок	Тренер-преподаватель	Постоянно
		Соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов	Тренер-преподаватель	Постоянно
		Включение занятий и микроциклов восстановительной направленности	Тренер-преподаватель	Постоянно
		Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов	Тренер-преподаватель	Постоянно
		Рациональная разминка на занятиях и соревнованиях	Тренер-преподаватель	Постоянно
		Рациональное построение заключительных частей занятия	Тренер-преподаватель	Постоянно
		Режим жизни и спортивной деятельности	Спортсмен	Постоянно

		Условия для тренировки	Тренер-преподаватель	Постоянно
		Условия для отдыха	Спортсмен	Постоянно
		Сочетание работы (учебы) с занятиями спорта	Спортсмен	Постоянно
		Учет индивидуальных особенностей занимающихся	Тренер-преподаватель	Постоянно
		Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы	Тренер-преподаватель	Постоянно
	Психологические средства	Аутогенные и психорегулирующие тренировки	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
		Мышечная релаксация	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
		Внушение в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
		Гипнотическое внушение, использование музыки и светомузыки	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
		Психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером	Тренер-преподаватель	Постоянно
		Хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими	Спортсмен	Постоянно
		Положительная эмоциональная насыщенность занятия	Тренер-преподаватель	Постоянно
		Интересный и разнообразный досуг	Спортсмен	Постоянно
		Достаточная материальная обеспеченность	Учреждение	Постоянно
		Медикобиологические средства	Рациональное питание	Спортсмен
	Гидропроцедуры и суховоздушные банисауны		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Фармакологические средства восстановления и витамины		Тренер-преподаватель	По согласованию со спортивным врачом
	Массаж		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Этап совершенствования спортивного мастерства,  Этап высшего	Педагогические средства	Рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок	Тренер-преподаватель
Соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов			Тренер-преподаватель	Постоянно
Включение занятий и микроциклов восстановительной			Тренер-преподаватель	Постоянно

спортивного мастерства		направленности			
		Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов	Тренер-преподаватель	Постоянно	
		Рациональная разминка на занятиях и соревнованиях	Тренер-преподаватель	Постоянно	
		Рациональное построение заключительных частей занятия	Тренер-преподаватель	Постоянно	
		Режим жизни и спортивной деятельности	Спортсмен	Постоянно	
		Условия для тренировки	Тренер-преподаватель	Постоянно	
		Условия для отдыха	Спортсмен	Постоянно	
		Сочетание работы (учебы) с занятиями спорта	Спортсмен	Постоянно	
		Учет индивидуальных особенностей занимающихся	Тренер-преподаватель	Постоянно	
		Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы	Тренер-преподаватель	Постоянно	
	Психологические средства		Аутогенные и психорегулирующие тренировки	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
			Мышечная релаксация	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
			Внушение в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
			Гипнотическое внушение, использование музыки и светомузыки	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
			Психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером	Тренер-преподаватель	Постоянно
			Хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими	Спортсмен	Постоянно
			Положительная эмоциональная насыщенность занятия	Тренер-преподаватель	Постоянно
			Интересный и разнообразный досуг	Спортсмен	Постоянно
			Достаточная материальная обеспеченность	Учреждение	Постоянно
		Медикобиологические средства		Рациональное питание	Спортсмен
	Гидропроцедуры и суховоздушные бани/ сауны		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	

		Фармакологические средства восстановления и витамины	Тренер-преподаватель	По согласованию со спортивным врачом
		Массаж	Тренер-преподаватель	Не менее 2 раз в месяц

### 3. Система контроля

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

*На этапе начальной подготовки:*

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребной спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

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

**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 учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации,

Промежуточная аттестация в Организации проводится один раз в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта .

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)** по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки (приложение N 6-9 к ФССП по виду спорта



**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
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>						
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

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			24,00	20,00
2.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			90% от массы тела обучающегося	80% 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	количество раз	не менее	
			-	110
2.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не менее	
			6.50	7.50
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»</b>				
3.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			24,00	20,00
3.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			90% от массы тела обучающегося	80% от массы тела обучающегося
3.3.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее	
			110	-

3.4.	Тяга штанги весом 30 кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
			-	110
3.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не менее	
			7.10	8.10
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	6,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.4.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			26,00	21,50
2.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			100% от массы тела обучающегося	90% от массы тела обучающегося
2.3.	Тяга штанги весом 50 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее	
			150	-
2.4.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее	
			-	150
2.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не более	
			6.20	7.20
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкий вес»</b>				
3.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			26,00	21,50
3.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			100% от массы тела обучающегося	90% от массы тела обучающегося

3.3.	Тяга штанги весом 45 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее	
			150	-
3.4.	Тяга штанги весом 35 кг из положения лежа на гимнастической скамье за 5 мин	количество раз	не менее	
			-	150
3.5.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	не более	
			6.40	7.40
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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 «гребной спорт». (п. 2 главы П ФССП).

### **3.4. Перечень вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками**

#### **Этап начальной подготовки**

1. Правила поведения обучающихся на учебно-тренировочных занятиях (требование к спортивной одежде, правила поведения на спортивных игровых площадках, в тренажерном зале и зале ОФП, других спортивных объектах).
2. Правила поведения обучающихся на учебно-тренировочном занятии на воде.
3. Как правильно оказать первую помощь при несчастных случаях на воде.
4. Что представляют собой современные гребные базы (требования к акватории, оборудованию дистанции, оснащению, вспомогательным помещениям).
5. Назовите классификацию спортивных судов для академической гребли.
6. Как устроены спортивные суда для академической гребли. В чем сходство и различие таких судов.
7. Как правильно настроить лодку под спортсмена (экипаж).
8. Правила ухода за спортивным инвентарем (лодки, весла)
9. Как влияют физические упражнения на организм человека.
10. Как влияют спортивный режим, гигиена, закаливание на спортивный результат.
11. Назовите основные элементы гребка.
12. Спортивные звания и разряды в гребном спорте.

#### **Учебно-тренировочный этап**

1. Единая всероссийская спортивная классификация. Порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации.
2. Классификация спортивных соревнований. ЕКП спортивных и физкультурных мероприятий.
3. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту.
4. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Периодичность прохождения медицинского контроля. Углубленное медицинское обследование спортсмена.
5. Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке гребцов.

6. Основные средства восстановления работоспособности.
7. Ведение дневника спортсмена. Объективные и субъективные данные.
8. Спортивный судья. Судейские должности функциональные обязанности на соревнованиях по гребному спорту.
9. Юный судья. Обязанности и квалификационные требования для присвоения категории «Юный судья».

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

1. Характеристика сил, влияющих на продвижение лодки. Их изменение в цикле гребка и влияние на скорость лодки и всей системы (лодка, гребец, весло).
2. Механизм работы весла. Фазы гребка. Темп и ритм. Вариативность техники гребли. Индивидуальные особенности в выполнении гребка.
3. Значение этапного тестирования и комплексных обследований. Значение контрольных нормативов по ОП и СП.
4. Перечислить действия спортсменов, относящиеся к нарушениям антидопинговых правил.

#### **Этап высшего спортивного мастерства**

1. Допинг и антидопинговый контроль в спорте. Наказания за нарушения антидопинговые правила.
2. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы. Годовое планирование, периодизация, задачи, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок по периодам и этапам подготовки.
3. Судейские категории и квалификационные требования для присвоения категорий.

### **4. Рабочая программа по виду спорта «гребной спорт»**

Рабочая программа представляет совокупность методической документации, определяющей содержание, последовательность изучения тем и количество часов на их усвоение, использование организационных форм тренировки, методы и приемы организации тренировочного процесса. Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «гребной спорт»

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

##### **Этап начальной подготовки**

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься гребным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие требования в соответствии с нормативами.

##### **Задачи и направленность тренировки**

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков гребли. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны освоить объемы по предметным областям, выполнять нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовленности (итоговая аттестация).

Основная задача на этом этапе:

- Воспитывать интерес к занятиям греблей в повседневной жизни. Тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных

технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по гребному спорту.

- Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.
- Осуществить первоначальный отбор.
- Основные направления этапа начальной подготовки.
- Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
- Научить базовой технике выполнения гребков.
- Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.
- Совершенствовать скорость и точность реакции на внутренние и внешние раздражители.
- Повышать интерес занимающихся к занятиям по физической подготовке.
- Сформировать у гребцов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить занимающихся с правилами гребного спорта.

### **Общая физическая подготовка.**

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 спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

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

**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;
- 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 до 30 мин в чередовании с ходьбой.

**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.

*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.

*Плавание.* Основы техники плавания вольным стилем. Плавание без учета времени.

*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 поворот».

*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.**

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.

Для развития специальных физических качеств (выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в гребле мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег крестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;

На начальном этапе необходимо начинать развивать специальные физические качества, необходимые спортсменам для достижения высоких результатов в избранном виде спорта:

- упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для повышения игровой ловкости;
- упражнения для повышения специальной выносливости;
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств;
- упражнения с отягощениями.

Специальная физическая подготовка должна способствовать максимальной реализации технических возможностей. Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для занимающихся, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте - силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг.

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) с мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

- упражнения с отягощениями и без них;
- бег с высокого старта на короткие дистанции -15,20,30,60,100 метров
- челночный бег 5x10. метров, 5x15 метров;
- прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад;
- прыжки "кенгуру", прыжки-многоскоки -15 прыжков с места;
- прыжки на одной ноге -15 прыжков с места;
- прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочерёдно, сдвоенные прыжки;
- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъем прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:

- имитация гребли (сериями на время):
  - 30 секунд - развитие быстроты,
  - 1 минута - развитие скоростной выносливости,
  - 2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств,
  - 3 минуты - развитие специальной выносливости;

### **Развитие физических качеств.**

**Развитие выносливости.** Тренировочные нагрузки спортсменов принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация видов выносливости в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики гребного спорта и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с.

## Зоны тренировочных нагрузок в гребном спорте

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
		Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость – 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость – 1
I	Аэробная	

В ходе тренировок измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса. Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, плавание), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

Основной объем работы на развитие базовой выносливости составляет длительная равномерная гребля на гладкой воде при освоении техника изменения направления движения, равномерная гребля на воде с небольшим течением.

**Развитие силы.** Задачами общей силовой подготовки являются:

- гармоническое развитие основных мышечных групп;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных гребцов. Обычно у юных спортсменов недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); упражнения на неспецифических для гребного слалома силовых тренажерах. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Широко используется кроулинг.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

*Виды силовых способностей.* К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

*Контроль уровня развития силы.* Имеется пять групп показателей силовой подготовленности гребцов: максимальная сила при имитации гребковых движений, скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость, взрывная сила, сила тяги в воде. На данном этапе контролируется только максимальная сила в упражнениях ОФП с собственным весом («отжимания», «подтягивания») и скоростно-силовые способности (метания набивного мяча).

**Развитие скоростных способностей.** Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

*Скоростные способности* подразделяются на элементные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Максимальный темп при прохождении тренировочной трассы в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для смены темпа на трассе. Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительное снижение уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости гребли проводится при параллельном развитии силовых способностей организма, а также совершенствовании техники гребли. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. На суше используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

*Контроль скоростных способностей.* Скорость гребли на этапе НП определяется после освоения техники гребли по времени прохождения мерного отрезка (10-25 м в зависимости от года подготовки).

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 спортсмен 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 спортсмена 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 спортсмену в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности выполнения упражнения 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.

**Развитие гибкости.** Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогрева, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий на суше (перед занятиями на воде), или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока

степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

*Контроль уровня подвижности в суставах.* Для эффективного развития подвижности в суставах, необходимой для освоения техники гребли, следует систематически проводить тестирование этого качества. С этой целью на этапе НП используют простейшие методы. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкрутке прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

**Развитие координационных способностей.** Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Гребной спорт является сложнокоординационным видом спорта и предъявляет специфические требования к координационным способностям спортсменов. Необходимость разучивать сложнокоординационные движения, мобилизуя все виды координационных способностей в их сложном взаимодействии.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Большое внимание при подготовке гребцов уделяется развитию вестибулярного аппарата – это упражнения на равновесие, приемы удержания судна на ровном киле.

В подготовке гребцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, флорбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако, эти упражнения не специфичны для гребного спорта и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей.

*Контроль уровня развития координационных способностей.* Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

### **Техническая подготовка.**

На этапе НП техническая подготовка направлена на:

#### **Овладение основами техники гребли:**

- ознакомление с особенностями гребного инвентаря и правилами его эксплуатации;
- ознакомление с правилами поведения на воде;
- ознакомление со специальной терминологией;
- обучение выносу лодки, посадке, выходу из нее и основному рабочему положению гребца.

#### **Обучение:**

- целостному выполнению гребка;
- сохранению равновесия и управлению лодкой, формирование специфических ощущений («чувство воды», «чувство весла», «чувство лодки» и т.д.).
- создание представления о темпе и ритме гребли;

#### **Закрепление основ техники гребли:**

- основной двигательной структуры гребка, темпа, ритма гребли;
- овладение умениями смены темпа и ритма гребли;

#### **Изучение элементов гребка:**

- захвата воды, проводки, заноса весла, выполнения поворотов и т.д., в том числе и в затрудненных условиях;

- выработка устойчивости техники гребли против сбивающих факторов (волны, ветер, утомление).

На первом году обучения необходимо овладеть следующими умениями:

- подготовка гребного инвентаря к занятию;
- вынос лодки от места хранения к причальному плоту;
- постановка лодки на воду;
- посадка в лодку и отход от плота;
- выход на водную акваторию;
- удержание заданного курса лодки;
- выполнение поворотов в движении и разворотов на месте;
- возвращение к причальному плоту и причаливание;
- выход из лодки и ее вынос;
- постановка лодки на хранение.

На втором году обучения приобретают умения:

- изменять скорость лодки, темп и ритм гребли;
- оказывать помощь терпящему бедствие на воде;
- занимающимся необходимо уметь выполнять основные элементы соревновательной деятельности; - иметь опыт участия в городских соревнованиях;
- знать правила соревнований.

В результате работы над элементами гребли должна быть сформирована структура движений, отвечающая эталонным требованиям по основным параметрам. Эталонная модель техники характеризуется набором ряда внешних признаков и комплексом специальных ощущений и представлений гребца.

**Технические упражнения**, применяемые для обучения и совершенствования мастерства спортсменов, могут быть разделены на группы:

1. Полный цикл гребка – соревновательное движение:

- равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений спортсмена;
- гребля в лодке или бассейне с копированием квалифицированного спортсмена, работающего впереди;
- просмотр кинокольцовок, кинограмм и видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка.

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

- укороченный гребок – одними руками, одним туловищем, руками с туловищем, с неполным прокатом банки;
- «щипок» - очень короткий гребок (15 см) в положении начала гребка, выполняемый только ногами (2-4 см) и туловищем с прямыми руками, применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и движения при попадании весла в воду, выполняется сериями, чередующимися с полным циклом;
- Полный гребок с короткой табанки – спортсмен 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 устраняемой помехой:

- гребля с гидротормозителем – 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 туловищем, с укороченным подъездом, со сменой рук;
- зрительный контроль совместности движения звеньев тела с сидящим впереди спортсменом;
- гребля без зрительного контроля (с закрытыми глазами).

5. Упражнения на владение инвентарем (непринужденность работы в лодке):

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

6. 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.

Процесс обучения спортивной технике делится на: ознакомление, овладение, совершенствование. Рациональность системы обучения спортивной технике будет зависеть от учета явлений «переноса» двигательных навыков и качеств.

На всех этапах обучения спортивной техники тренер должен:

- выявлять ошибки, неточности, допускаемые спортсменом;
- устанавливать среди них те, которые в наибольшей мере отражаются на решении двигательных задач;
- находить причины, вызвавшие их;
- определять средства и методы устранения этих причин с учетом особенностей спортсмена.

Для начального обучения технике спортивных упражнений следует упрощать условия, сопутствующие занятиям. Лучшие результаты достигаются в том случае, если чередуется выполнение упражнений в обычных, облегченных и в усложненных условиях. На всех этапах обучения необходимо создавать условия для сохранения равновесия во время выполнения упражнений и по их завершении.

Вначале следует выполнять изучаемое двигательное действие с малым размахом и по мере овладения движением постепенно увеличивать его до оптимального.

### **Тактическая подготовка**

В основе процесса тактической подготовки на этапе НП лежит решение следующих задач:

- развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа НП решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

К тактической подготовке относится выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе, собственная оценка движения на трассе, оценка движения соперников.

Основные занятия по усвоению техники и тактики гребного спорта должны проходить в бассейне в холодное время года и на открытой воде в теплый период. Возможность занятий в бассейне – одно из основных условий развития этой дисциплины. Много времени уделяется просмотру видео и видеоанализу.

Эффективность обучения в гребном спорте зависит как от правильного определения задач и содержания, так и от способов их реализации, т.е. методов обучения.

Тактика — это умение спортсмена использовать все сильные стороны своей подготовки. В тактической игре, кроме использования своих лучших качеств, важно не дать соперникам использовать их сильные стороны. Действовать тактически правильно — это значит действовать обдуманно, планомерно и уверенно.



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

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

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

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

Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены:

- 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.

Первые 20-30 сек. со старта спортсмен проходит наиболее быстро, т.к. в это время используется креатинфосфатный источник, затем включается гликолиз, вызывающий накопление в мышцах молочной кислоты и только на второй минуте начинается аэробное энергообеспечение, в процессе которого происходит умеренное накопление молочной кислоты и соответственно снижение скорости на третьей четверти дистанции. Примерно за 90 сек., что соответствует 500-550 м, гребец может максимально мобилизовать свои анаэробно-гликолитические возможности и несколько повысить скорость – обычно до уровня скорости на второй четверти дистанции.

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.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка включает: беседы до и после тренировочных занятий; просмотр и анализ видеоматериалов; обсуждение записей в дневнике самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе НП с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- основы гигиены и здорового образа жизни;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- вредные привычки и их преодоление;
- моральные и этические ценности физической культуры и спорта;
- принцип честной спортивной борьбы fair-play;
- олимпийское движение;
- особенности техники вида спорта;
- техника безопасности при занятиях спортом;
- правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов. Основная направленность в учебных группах изменяется следующим образом: группы начальной подготовки – создание представлений о гребле как виде спорта. В соответствии с общей направленностью в учебных группах изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка – это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки.

Психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию. Специальная психологическая подготовка на НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

В группах на этапе НП основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в тренировочный процесс элемента игры, разнообразию тренировочных планов, совместным с родителями мероприятиям и выездам. Во время тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах команды и др.).

Гребной спорт — высокоэмоциональный вид спорта, требующий от занимающихся предельных психологических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей

готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

**Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

*Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

**Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям** состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим стартом;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем старте.

Каждый спортсмен испытывает перед стартом, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время старта их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;

- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т. д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т. п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т. д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящим соревнованиям, а также в процессе самих соревнований.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

### **Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На ИП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (технике гребли);
- реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специальноподготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

### **Самостоятельная подготовка**

На этапах начальной подготовки применяются следующие виды самостоятельной работы:

- ведение дневника спортсмена;
- посещение соревнований по гребле академической, просмотр трансляций международных и все-российских соревнований;

Регулярное применение доступных форм закаливания: соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушнотепловому режиму, прогулки на открытом воздухе, босохождение, душ и другое.

Заполнение карты-схемы режима дня, ее творческое оформление.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Организация тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) предусматривает выраженную специализацию. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Тренировочный процесс интенсифицируется. Существенно увеличивается количество соревновательных стартов. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки приближаются по форме и характеру их выполнения к основному соревновательному упражнению, в котором специализируется гребцы. Двигательные действия, доводятся до стадии прочно закрепленных двигательных навыков. Техника и тактика совершенствуется в усложненных условиях с применением соревновательного метода. Юные квалифицированные спортсмены овладевают

способами и приемами ведения спортивной борьбы, умением самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в экстремальных ситуациях соревновательной борьбы. Формирование, углубление и расширение этих способностей является основой тактического мышления, благодаря которому спортсмен составляет правильные тактические планы действий, создает свой собственный стиль соревновательной деятельности.

В основе периодизации спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе лежит макроцикл длительностью 12 месяцев. Каждый макроцикл включает:

подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

**Подготовительный период** делится на обще-подготовительный и специально-подготовительный этапы, соревновательный на этапы подводящих и главных стартов.

**Переходный период.** Сроки периода - сентябрь.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

**Подготовительный период.** Сроки периода - октябрь-апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный и специально-подготовительный.

**Общеподготовительный период.** Сроки - октябрь-февраль.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажёрах, гребля в бассейне с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

**Специально-подготовительный период.** Сроки - март-апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основе приобретённой в общеподготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств в специальном двигательном навыке гребца, расширение диапазона специальных двигательных навыков, формирование устойчивого двигательного стереотипа гребли, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП - изучение элементов техники гребли в аппарате, бассейне, тренажёрах, продолжительная гребля в лодке равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

**Соревновательный период.** Сроки периода - май-август.

Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения - чувство

ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП, выявление одарённых гребцов.

Содержание работы: изучение элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня, скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов тренировки, специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, отягощением, на мели), быстроты, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Значительное место в тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнения выбираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На учебно-тренировочном этапе в гребном спорте для воспитания специальной выносливости, скоростных, скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, бег на лыжах, плавание.

Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений; в процессе повышения гибкости - плавание и специальные упражнения, развивающие гибкость.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата обучающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у гребцов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и выше среднего веса. Основными средствами развития общей и специальной выносливости у гребцов является собственно гребля, кроссовый бег, бег на лыжах, плавание. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависит от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе подготовки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный и повторный, а так же продолжительная гребля с интенсивностью на уровне индивидуального АИП (темповый порог) и соревновательный метод.

### **Технико-тактическая подготовка**

Основной задачей технико-тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов гребли, совершенствование координационной и ритмической структуры гребка.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий гребцов, совершенствование координационной и ритмической структуры в соревновательной деятельности.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения гребка, эффективного отталкивания и выката лодки, активной постановке фазы «захвата», овладению жесткой системой «рука – туловище - ноги». В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и

уровнем функционального состояния организма гребца. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у гребца формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Необходимо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о прохождении разных отрезков дистанции. На учебно-тренировочном этапе в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решают двигательные задачи в возникающих ситуациях.

Объем тактической подготовки сформирован таким образом, чтобы гребец мог реализовать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение быстро и экономично продвигаться по дистанции является важной составляющей частью технико-тактического мастерства гребца.

Значительная роль в совершенствовании техники гребли отводится тренировкам на соревновательных скоростях.

Уровень технико-тактической подготовки в конце тренировочного этапа должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

### **Теоретическая подготовка**

Основными разделами теоретической подготовки являются:

- правила соревнований по гребному спорту;
- теоретические основы техники и тактики гребного спорта;
- подготовка к соревнованиям;
- анализ соревновательной деятельности;
- общие основы методики обучения и тренировки в гребном спорте;
- педагогический и врачебный контроль в спорте;
- основы гигиены и первая доврачебная помощь.

### **Психологическая подготовка**

На учебно-тренировочном этапе главная цель: закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Главными методами являются психолого-педагогические методы. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов высокого класса; общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Формы воздействия могут быть различными - от создания соответствующих ситуаций в ходе учебно-тренировочного процесса до социальных бесед, проводимых тренером или специалистом владеющим аутотренингом, составленных заранее и направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у спортсмена. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой и проводится тренером-преподавателем.

### **Самостоятельная подготовка**

Ведение дневника спортсмена;

Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований;

Регулярное применение доступных форм и видов закаливания;

Регулярное выполнение комплексов упражнений вне тренировочных занятий (зарядка);

Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы «Честный спорт»(<http://www.anti-doping.ru/>).



**Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов в учебно-тренировочных группах.**

Направленность	Периоды подготовки																							
	Общеподготовительный							Специально-подготовительный							Соревновательный									
День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
<b>УТЭЗ</b>																								
Воспитание координационных способностей	+		+					<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>	+		+					<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>			+					<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>
Воспитание ловкости			+								+								+					
Воспитание гибкости	+		+						+		+						+		+					
Техно- тактическая подготовка	+	+		+	+	+			+	+		+	+	+			+	+		+	+	+		
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+						+		+						+		+					
Воспитание силовых качеств	+		+		+				+		+		+				+		+					
Воспитание общей выносливости				+		+				+				+					+				+	
Воспитание специальной выносливости		+		+		+				+		+		+				+			+	+		
Воспитание специальной силовой выносливости			+		+						+		+				+	+		+				

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)**

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей гребцов.

В ходе тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у гребцов. Следовать требованиям не допускать грубых технических и тактических ошибок.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание скоростных, силовых, специальных силовых способностей и выносливости.

Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение к концу этапа обучения спортивного разряда не ниже МС;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;

Этап спортивного совершенствования в гребном спорте совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).

Основная задача - специализированная подготовка в гребном спорте с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов.

По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях соревнований.

Наиболее значимые принципы подготовки гребцов на данном этапе:

- Целевой подход, согласно которому прогнозируемый результат спортсмена определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом разрабатывается индивидуальная перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- Базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется уровень готовности потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- Углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- Стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков соревновательной и сверх соревновательной напряженности.

## **Направленность подготовки по периодам годичного цикла**

### **Переходный период (ноябрь)**

Основная цель: создание благоприятных предпосылок для тренировки в подготовительном периоде.

Основные задачи: восстановление организма после напряженного периода подготовки; активный отдых; лечебно-профилактические мероприятия.

Содержание работы: восстановительные и лечебно-профилактические мероприятия; углубленный медосмотр; активный отдых; физические нагрузки поддерживающего объема с использованием средств ОФП и СФП.

### **Подготовительный период (декабрь-апрель)**

Основная цель: формирование устойчивого уровня развития основных физических качеств, определяющих достижение более высокого уровня специальной подготовленности в предстоящем соревновательном периоде.

Основные задачи: совершенствование элементов индивидуальной техники гребли; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие общей и специальной выносливости, общей и специальной силы и силовой выносливости; подготовка и сдача нормативов по ОФП и СП.

Содержание работы: гребля в бассейне и на открытой воде с применением различных методов тренировки, специальных средств и упражнений; специально-подготовительные упражнения на суше с применением различных тренажерных устройств и отягощений; гимнастические и атлетические упражнения; участие в соревнованиях.

### **Соревновательный период (май-октябрь)**

Основная цель: на основе достигнутого уровня развития физических качеств в подготовительном периоде дальнейшее его повышение осуществляется преимущественно специальными средствами; достижение максимально возможной эффективности реализации достигнутого уровня развития физических качеств в пропульсивности гребного цикла;

выполнение требований по спортивной подготовке; создание предпосылок для дальнейшего роста индивидуальных результатов.

Основные задачи: совершенствование техники гребли; формирование индивидуального стиля гребли; повышение уровня специальной выносливости; скоростных и силовых возможностей; тактическая и психологическая подготовка; подготовка к участию в главных и других соревнованиях.

Содержание работы: гребля на открытой воде с применением различных методов тренировки, специальных средств и упражнений; специально-подготовительные упражнения на суше; участие в соревнованиях.

### **Физическая подготовка**

#### **Допустимые объемы основных средств подготовки**

<b>Показатели</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Общий объем нагрузки, км	3300-3500	3200-3400
Объем водной подготовки, км	2000-2200	1900-2100
Объем специальной тренажерной подготовки, км	290-310	280-300
Объем бега, лыжи, плавание. км	1100-1300	1000-1200

### **Техническая подготовка**

Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерны для соревновательной деятельности гребца. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.).

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (тренажер для гребли). С выходом на воду (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75 – 80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются различные методы для целенаправленного управления процессом совершенствования технического мастерства гребцов выделяющие все аспекты. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства воды), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

## Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов ЭССМ.

Направленность	Периоды подготовки																					
	Общеподготовительный							Специально-подготовительный							Соревновательный							
День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
<b>ЭССМ</b>																						
Воспитание координационных способностей	+		+					<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>	+		+				<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>	+		+				<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>
Воспитание ловкости			+							+							+					
Воспитание гибкости	+		+		+		+			+		+		+			+		+			
Техно-тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+				+			+				+			+		+			
Воспитание силовых качеств	+		+		+		+			+		+		+			+		+			
Воспитание общей выносливости		+		+		+			+		+		+				+			+		
Воспитание специальной выносливости		+	+	+	+	+			+	+	+	+	+			+	+	+	+	+		
Воспитание специальной силовой выносливости	+		+		+		+			+		+		+		+		+	+			

### Теоретическая подготовка

Основными разделами теоретической подготовки на ЭССМ являются:

- совершенствование техники гребли;
- планирование спортивной тренировки;
- основные средства восстановления работоспособности;
- ведение дневника тренировок;
- планирование и анализ участия в соревнованиях;
- допинг и антидопинговый контроль;
- судейские категории и квалификационные требования для их присвоения.

### Психологическая подготовка

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

## Самостоятельная подготовка

Ведение дневника спортсмена;

Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, анализ технико-тактических действий, участие в работе судейской бригады;

Регулярное применение доступных форм закаливания: соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушно-тепловому режиму, прогулки на открытом воздухе;

Регулярное выполнение комплексов общей и специальной физической подготовки вне тренировочных занятий (зарядка).

Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы ВАДА (<http://rusada.ru/>).

### Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены из числа перспективных, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив «Мастера спорта» и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов. Основная цель данного этапа спортивной подготовки - достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов. К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на всероссийских и международных соревнованиях любого масштаба;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение функций инструктора и получение звания судьи по спорту 1 категории.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильных объемы тренировочных нагрузок освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Тренерам-преподавателям по гребному спорту рекомендуется использовать в качестве критерия успешности подготовки индивидуальные особенности развития гребцов, а не стремление попасть в число сильнейших в своей возрастной группе.

В зависимости от сроков, количества главных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одноцикловой, двухцикловой, трехцикловой и т.д.

При многоцикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состоит из повторяющихся периодов (базовых и соревновательных) и мезоциклов (восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на главных соревнованиях года.

**Восстановительный мезоцикл** - длительность в начале года 4 недели, в сезоне 1-2 недели.

Основные цели - профилактические мероприятия, ускорение процессов восстановления сил в результате переключения на тренировки другой направленности с применением средств ОФП.

**Общеподготовительный период** - суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель.

Основные цели: создание функциональной базы для обеспечения успешной работы в последующих этапах и циклах.

Основные задачи: развитие специальной, общей выносливости, общей и специальной силы при работе на тренажерах и в лодке с отягощением, повышение уровня психической устойчивости, совершенствование индивидуального стиля гребли.

**Специально-подготовительный период** - длительность (суммарная) в годовом цикле до 10 недель.

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

Основные задачи: развитие скоростной, силовой и дистанционной выносливости, скоростных возможностей, стартовой мощности, тактическая подготовка, повышение уровня психической устойчивости к скоростной работе, гребля на различных, в том числе соревновательных и максимальных скоростях с применением интервального, переменного и повторного методов тренировки.

**Соревновательный период** - длительность этих периодов в годовом цикле до 15-16 недель.

Основные цели: реализация на главных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки.

Основные задачи: завершение физической, тактической, психологической, соревновательной подготовки с использованием всего арсенала специальных средств, отработка техникотактической модели прохождения дистанции, выработка соревновательного поведения.

**Содержание работы в группах высшего спортивного мастерства**

Гребля в лодке с использованием всех методов тренировки и в различных режимах, в том числе и в режимах, в том числе и в режимах соревновательного характера. Специальные упражнения в лодках, гребном бассейне, на суше, на тренажерах. Участие в контрольных соревнованиях, отработка модельных вариантов прохождения дистанции, участие в основных и главных соревнованиях, мероприятия по восстановлению. Весь арсенал средств и методов используется в зависимости от задач цикла, этапа, мезоцикла, микроцикла и индивидуальных особенностей спортсменов.

### Физическая подготовка

#### Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши	Девушки
Общий объем нагрузки, км	3400-3800	3300-3600
Объем водной подготовки, км	2100-2300	2000-2200
Объем специальной тренажёрной подготовки, км	310-340	290-310
Объем бега, лыжи, плавание. км	1200-1500	1100-1400

## Техническая подготовка

Основная цель:

- индивидуализация технической подготовки спортсмена;
- совершенствование соревновательной техники гребли;
- достижение максимальной эффективности, стабильности, вариативности, экономичности и малой тактической информативности техники гребли;
- создание условий для максимальной реализации накопленного потенциала в ответственных соревнованиях.

Техника гребли должна полностью отвечать требованиям вариативности. Вариативность техники тесно связана со способностью спортсмена изменять детали техники без ущерба ее эффективности (скорости) при воздействии внешних условий: тактическая борьба, влияние ветра (попутный, боковой, встречный), воздействие волны, утомление отдельных мышечных групп и т.д. Вариативность техники во многом зависит от развития специфических ощущений гребца. Специфические ощущения формируются на основе воздействия разнообразными средствами и методами на сенсорные (чувственные) системы (зрительную, тактильную, вестибулярную и т.д.). При максимальной обостренности восприятия определенных сенсорных систем спортсмены получают и анализируют значительно больше информации, поступающей из внутренней и внешней среды при выполнении гребковых движений, что позволяет формировать тонкие специфические впечатления.

### План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки гребцов на этапе обучения ВСМ

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период					Всего за год	
	Базовый			Специально подготовительный										
	Месяцы года													
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Тренировочных дней	26	26	25	25	24	27	26	26	26	27	26	26	310	
Тренировок	26	26	25	25	24	27	26	26	44	45	43	26	363	
Бег, лыжи, плавание	50	50	48	42	38	38	38	36	50	50	50	36	526	
I зона, км														
II зона, км	36	40	60	60	56	50	40	36	-	-	-	22	400	
III зона, км	22	28	34	34	30	30	26						204	
IV зона, км	-	12	16	16	12	12	12						80	
V зона, км	-	-	4	4	6	6	4						24	
<b>Всего</b>	<b>108</b>	<b>130</b>	<b>162</b>	<b>156</b>	<b>132</b>	<b>126</b>	<b>120</b>	<b>62</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>58</b>	<b>1234</b>	
Силовая подготовка, ч	30	30	36	36	28	26	22	12	12	12	12	10	266	
Гребной тренажёр	-	-	-	18	22	22	14	12	-	-	-	-	88	
I зона, ч														
II зона, ч	-	-	-	22	26	26	14	6	6	6	6	6	118	
III зона, ч	-	-	-		22	26	14	6	6				74	
IV зона, ч					16	18	14	6	6				60	
V зона, ч					6	8	8	4	4	4	4	2	42	
<b>Всего</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>76</b>	<b>120</b>	<b>126</b>	<b>86</b>	<b>48</b>	<b>44</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>560</b>	
Гребля	60	60				70	70	60	70	70	70	60	410	
I зона, км														
II зона, км	70	50				70	90	110	90	90	90	70	550	
III зона, км	70	60				30	50	90	120	120	120	90	570	
IV зона, км	30	30					20	40	90	90	90	70	335	
V зона, км	20	20						40	50	60	60	50	190	
<b>Всего</b>	<b>250</b>	<b>220</b>				<b>176</b>	<b>210</b>	<b>342</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>340</b>	<b>2055</b>	
Спортивные игры, ч	10	10	10	10	8	4	4	4	4	4	4	4	76	

## **Теоретическая подготовка**

Основными разделами теоретической подготовки на ЭВСМ являются:

совершенствование техники гребли;  
планирование спортивной тренировки;  
основные средства восстановления работоспособности;  
ведение дневника тренировок;  
анализ участия в соревнованиях;  
допинг и антидопинговый контроль;  
судейские категории и квалификационные требования для их присвоения

## **Психологическая подготовка**

На этапе высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

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

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

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

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервнопсихологического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психологической регуляции спортсменов. В соревновательный период в ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремление к успеху оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

## **Самостоятельная подготовка**

Ведение дневника спортсмена;

Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, анализ технико-тактических действий, участие в работе судейской бригады;

Регулярное применение доступных форм закаливания: соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушнотепловому режиму, прогулки на открытом воздухе;

Регулярное выполнение комплексов общей и специальной физической подготовки вне тренировочных занятий (зарядка).

Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы ВАДА (<http://rusada.ru/>).



#### 4.2. Учебно-тематический план.

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов.

Основная направленность теоретической подготовки в учебных группах изменяется и зависит от этапа спортивной подготовки.

В соответствии с общей направленностью в учебных группах изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

№	Разделы подготовки	Распределение часов в процессе многолетней подготовки								
		ЭНП		Учебно-тренировочный этап					ЭССМ	ЭВСМ
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период
1.	Физическая культура и спорт в России. Олимпийское движение.	0,5								
2.	История гребного спорта	0,5								
3.	Правила безопасности проведения занятий по гребле. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.	1	0,5							
4.	Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз (Классификация спорт.судов и их строение , оборудование дистанции)	1								
5.	Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту.		1							
6.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на него	0,5	0,5							
7.	Спортивный режим, гигиена, закаливание	0,5	0,5							
8.	Техника гребли и её совершенствование.		1,5	2	2	2	3	3	3	3
9	Планирование спортивной тренировки.				1	1	1	1	3	5
10	Методика развития двигательных качеств.			0,5	1					
11	Врачебный контроль и самоконтроль тренировочного процесса. Предупреждение травм.		0,5	0,5						
12	Основные средства восстановления работоспособности		0,5	0,5			1	1	1	1
13	Ведение дневника тренировок, отчеты спортсменов о тренировках, анализ и обсуждение отчетов		1	1	1	2	6	6	9	12
14	Постановка целей и задач на спортивный сезон (спортсмену,			1,5	2	2	3	3	6	8

	экипажу). Анализ участия в соревнованиях (контрольных, отборочных, основных)									
15	Допинг и антидопинговый контроль в спорте		1	1	1	1	2	2	3	3
16	Спортивный судья. Судейские категории и квалификационные требования для присвоения категорий.			1					1	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>34</b>

### Краткое содержание разделов теоретической подготовки.

Физическая культура и спорт в России. Олимпийское движение: спортивно-массовое движение и спорт высших достижений в стране, российские спортсмены в деле укрепления мира, популяризация физической культуры и олимпийского движения.

1. Краткий обзор развития гребного спорта: история гребного спорта, развитие гребного спорта за рубежом и в России. Международная и Всероссийская федерации гребного спорта, их роль в развитии гребного спорта. Международные и всероссийские соревнования. География гребного спорта в России. Российские гребцы на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

2. Меры безопасности при занятиях на воде. Правила навигации и руления: правила плавания по внутренним судоходным путям России. Указательные и запрещающие знаки. Сигнализация и порядок движения на водоеме. Судоходная инспекция (ГИМС). Местные особенности в правилах навигации. Действие руля и техника руления. Особенности руления на спокойной воде, на течении, при волне, ветре, на поворотах. Подход и отход от причальных устройств. Обязанности рулевого. Спасение и оказание помощи при аварии: действие гребцов, рулевого и тренера при аварии судна. Оказание помощи при аварии или опрокидывании лодки.

3. Оборудование и инвентарь (уход и настройка): оборудование дистанции для соревнований, стартовая и финишная вышки, разметка дистанции, стартовые и причальные плоты. Изготовление и устройство гребных судов, их основные части и назначения. Классификация спортивных судов. Ремонт лодки. Настройка лодки под гребца. Уход ха инвентарем.

4. Единая всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований: Спортивные разряды и звания в гребном спорте. Условия выполнения спортивных разрядов и званий в гребном спорте. Порядок и последовательность присвоения спортивных разрядов и званий. Организация и проведение соревнований: судейская коллегия, состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Права и обязанности участников соревнований. Мандатная комиссия. Положение о соревнованиях. Календарный план соревнований.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся: Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и ее функции. Кровь и кровообращение. Легкие, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Особенности развития детского и юношеского организма. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание.

6. Гигиена, спортивный режим, закаливание: гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях споротом. Гигиенические требования к условиям проведения тренировочных занятий. Инвентарь и место занятий. Одежда спортсмена. Дозировка

тренировочных нагрузок в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Рациональное сочетание работы и отдыха в режиме дня. Режим питания и пищевой рацион. Питьевой режим. Питание в период соревнований. Вред курения и употребления алкогольных напитков.

7. Техника гребного спорта: терминология в гребном спорте. Характеристика сил, влияющих на продвижение лодки. Их изменение в цикле гребка и влияние на скорость лодки и всей системы (лодка, гребец, весло). Механизм работы весла. Фазы гребка. Темп и ритм. Особенности работы распашного и парного и парного весла. Вариативность техники гребли. Индивидуальные особенности в выполнении гребка.

8. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы: годовое планирование, периодизация, задачи, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок по периодам и этапам подготовки. Значение этапного тестирования и комплексных обследований. Значение контрольных нормативов по ОП и СП.

9. Методика развития двигательных качеств: Общая и специальная физическая подготовка и её роль в спортивной тренировке гребцов. Соотношение объемов общей и специальной подготовки гребца в многолетнем и годовом цикле. Средства общей подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок в годовом цикле. Методы развития специальных физических качеств.

10. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм: Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Техника безопасности при проведении учебных занятий со штангой, на тренажерах, во время игры, бега. Методы оказания первой медицинской помощи.

11. Основные средства восстановления работоспособности: педагогические (рациональное построение тренировки, рациональное чередование работы и отдыха, чередование занятий ОФП и СФП, сочетание нагрузок с малой, средней, большой интенсивностью и продолжительностью); психологические (самостимуляция и самомотивация спортсмена, аутогенная тренировка, политико-воспитательные мероприятия, внушенный сон – отдых); медико-биологические и фармакологические средства (физиотерапевтические и фармакологические средства); гигиенические средства (режим дня, труда, отдыха и тренировки, гигиенические процедуры).

12. Ведение дневника спортсмена и его содержание: объективные данные (направленность и содержание тренировки, интенсивность, контрольные показатели, распорядок дня, режим питания и отдыха; субъективные данные (самочувствие, оценка воздействия тренировки); анализ выполненной работы за неделю и по этапам, выводы).

## **5. 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гребной спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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».

Организация обеспечивает обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, осуществляет медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Кадровые условия.**

Организация укомплектована педагогическими, руководящими и иными специалистами и работниками согласно штатному расписанию.

6.1.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),
- 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);
- 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).

6.1.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, привлекается тренер-преподаватель по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гребной спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлекаются иные специалисты (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки привлекаются соответствующие специалисты.

6.1.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации: работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в

Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

## 6.2. Материально-технические условия.

6.2.1. Для реализации Программы по гребному спорту у Организации имеется на праве оперативного управления здание, расположенное по адресу: 398005, Липецкая область, г. Липецк, ул. Левобережная, д.28.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных: тренировочном спортивном зале, гребном бассейне, на открытых спортивных площадках (футбольная, баскетбольная). Имеются необходимые дополнительные помещения: раздевалки, душевые и туалеты.

Для учебно-тренировочных занятий на воде имеется причальный плот, прямой участок реки, оборудованный разметкой дистанции.

Хранение спортивных судов осуществляется в специальных ангарах (эллингах).

Для ремонта спортивных судов оборудована мастерская.

У организации имеется медицинский кабинет, оборудованный 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».

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП)

№ 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	штук	на тренера-преподавателя
			3
3.	Алюминиевая лодка (катер), укомплектованная спасательным кругом и спасательным тросом 25 м		на тренера-преподавателя
			9
4.	Мотор лодочный подвесной	штук	на тренера-преподавателя
			9
5.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и более)	штук	на тренера-преподавателя
			1
6.	Электромегафон	штук	на тренера-преподавателя
			9

7.	Вертлюг (уключина) для парной гребли со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли.	пар	1
8.	Вертлюг для распашной гребли (уключина) со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли	пар	1
9.	Весы	штук	1
10.	Гантели	комплект	2
11.	Гимнастическая стенка	штук	2
12.	Гири (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
13.	Гребной эргометр	штук	32
14.	Гриф штанги 2200 мм хромированный	штук	4
15.	Диски для штанги обрезиненные с ручкой (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	4
16.	Козелок для хранения лодок	штук	20
17.	Мяч баскетбольный	штук	2
18.	Мяч волейбольный	штук	2
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 7 кг)	комплект	1
20.	Мяч футбольный	штук	3
21.	Беговая дорожка	штук	1
22.	Велосипед	штук	1
23.	Велотренажер	штук	1
24.	Лыжи	комплект	8
25.	Подставка (стойка) для дисков	штук	2
26.	Подставка под гантели	штук	2
27.	Рама для приседания	штук	1
28.	Рация	штук	4
29.	Ремень крепежный для перевозки лодок на прицепе автомобильном (автоконструкция)	штук	40
30.	Секундомер	штук	4
31.	Скамья гимнастическая	штук	3
32.	Скамья для жима лежа	штук	2
33.	Спасательный жилет	штук	10
34.	Станок комбинированный (пресс, брусья, подтягивания)	штук	1
35.	Стойка для грифа штанги	штук	1
36.	Тренажер грузоблочный для мышц спины (верхняя и нижняя тяга)	штук	1
37.	Тренажер тяга руками лежа	штук	2
38.	Тренажер для пресса (стойка на локтях)	штук	1
39.	Скамья для приседаний с гирей	штук	1
40.	Тренажер жим ногами сидя	штук	1
41.	Тренажер блочный тяга руки+спина сидя	штук	1
42.	Тумба для напрыгивания и вхождения	штук	5
43.	Тренажер для укрепления мышц спины и пресса	штук	1

44.	Гимнастический мат	штук	6
45.	Тренажер для прессы сидя	штук	1
46.	Площадка футбольная площадь – 438 м <sup>2</sup>	штук	1
47.	Площадка баскетбольная площадь – 490 м <sup>2</sup>	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»			
48.	Банка подвижная для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	120
49.	Банка подвижная для парных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	55
50.	Кронштейн для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	144
51.	Кронштейн для парных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	59
52.	Подножка лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	154
53.	Полозки для лодок академической гребли (различной длины)	пар	75
54.	Вертлюг для распашных лодок академической гребли	штук	130
55.	Вертлюг для парных лодок академической гребли	штук	62
56.	Фиксатор вертлюга	штук	188
57.	Каретка банки подвижной нерегулируемая или регулируемая (различной ширины)	штук	150
58.	Киль лодки для академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	64
59.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для академической гребли	штук	628
60.	Руль лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	56
61.	Ось вертлюга для распашных лодок	штук	128
62.	Ось вертлюга для парных лодок	штук	60
63.	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	3
64.	Пульсометр	штук	16
65.	Прибор измерительный для контроля и анализа параметров гребли академической лодки	штук	9
66.	Весла парные для академической гребли тренировочные	пар	15
67.	Весла распашные для академической гребли тренировочные	штук	30
68.	Весла парные для академической гребли гоночные	пар	35
69.	Весла распашные для академической гребли гоночные	штук	44
70.	Лодка-одиночка гоночная	штук	11

71.	Лодка-одиночка тренировочная	штук	3
72.	Лодка двойка-комби тренировочная или гоночная	штук	10
73.	Лодка четверка-комби тренировочная или гоночная	штук	6
74.	Лодка четверка без рулевого	штук	7
75.	Лодка двойка без рулевого	штук	15
76.	Лодка четверка распашная с рулевым	штук	1
77.	Лодка восьмерка распашная с рулевым	штук	4
78.	Лодка двойка парная	штук	1
79.	Гребной бассейн:	штук	1
	- весла парные ;	пар	6
	- банка подвижная;	штук	6
	- подножка	штук	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «гребля - индор»			
80.	Ноутбук	штук	1
81.	Проектор в комплекте с экраном для проекторов или телевизионным монитором	комплект	1
82.	Разветвитель с кабелями	комплект	1
83.	Монитор для гребного эргометра	штук	36
84.	Сиденье для гребного эргометра	штук	32
85.	Цепь для гребного эргометра	штук	32
86.	Маховик для гребного эргометра	штук	32
87.	Дисплей монитора для гребного эргометра	штук	30
88.	Ось маховика для гребного эргометра	штук	32
89.	Рукоятка для гребного эргометра	штук	32
90.	Шнур возвратный для гребного эргометра	штук	32
91.	Датчик генератора для гребного эргометра	штук	32
92.	Накладка на монорельс для гребного эргометра	штук	32
93.	Подпятник подножки для гребного эргометра	пар	32
94.	Ролики сиденья гребного эргометра	комплект	32



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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гребной эргометр	штук	на обучающегося	0,1	2	0,2	2	0,5	2	1	2
2.	Пульсометр (датчик частоты сердечных сокращений нагрудный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Прибор измерительный для контроля и анализа параметров гребли академической лодки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»											
4.	Весла парные для академической гребли тренировочные	пар	на посадочное место в парной лодке	0,8	4	-	-	-	-	-	-
5.	Весла распашные для академической гребли тренировочные	штук	на посадочное место в распашной лодке	0,8	2	-	-	-	-	-	-
6.	Весла парные для академической гребли тренировочные или гоночные	пар	на посадочное место в парной лодке	0,8	2	0,8	2	-	-	-	-
7.	Весла распашные для академической гребли (тренировочные или	штук	на посадочное место в распашной лодке	-	-	0,8	2	-	-	-	-

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

11.	Лодка для академической гребли: одиночка (тренировочная или гоночная); и (или) двойка парная или комбинированная (тренировочная или гоночная); и (или) четверка парная или комбинированная для (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	штук	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	штук	количество посадочных мест на обучающегося	-	-	-	-	1	4	1	4
13.	Лодка одиночка для академической гребли гоночная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	6

Обеспечение спортивной экипировкой

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

### 6.3. Иные условия реализации программы

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### 6.4. Информационно-методические условия.

Список литературных источников:

1. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (методические рекомендации) (изд. «Советский спорт 2008»);
2. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки [Текст] / В. Б. Иссурин – Москва :Спорт, 2016. – 464 с.
3. Мирзоев О.М. «Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов» (изд. «Физкультура и спорт» 2005г.);
4. Платонов В.Н. «Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к олимпийским играм» ( изд.«Советский спорт» 2010г.);
5. Быков, А. И. Теория и методика парусного и гребного спорта: курс лекций. Ч. 1 [Текст] / А. И. Быков ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2013. – 182 с.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
7. Каверин. В. Ф. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Академическая гребля. - М.: Советский спорт,2004г.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие -Москва.: Издательский центр «Академия», 2000.
9. Быков, А. И. Теория и методика парусного и гребного спорта: курс лекций. Ч. 2 [Текст] / А. И. Быков ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2013. – 120 с.
10. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Текст] / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. –656 с.
11. Гребля академическая: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 192с.
12. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: ФГБУ ФЦПСР, М – 2022, 104с.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
14. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
4. Федеральный центр подготовки спортивного резерва ( <https://fcpsr.ru/> )
5. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания (<https://фцомофв.рф/> )

6. Википедия ( <https://ru.wikipedia.org/wiki/> )