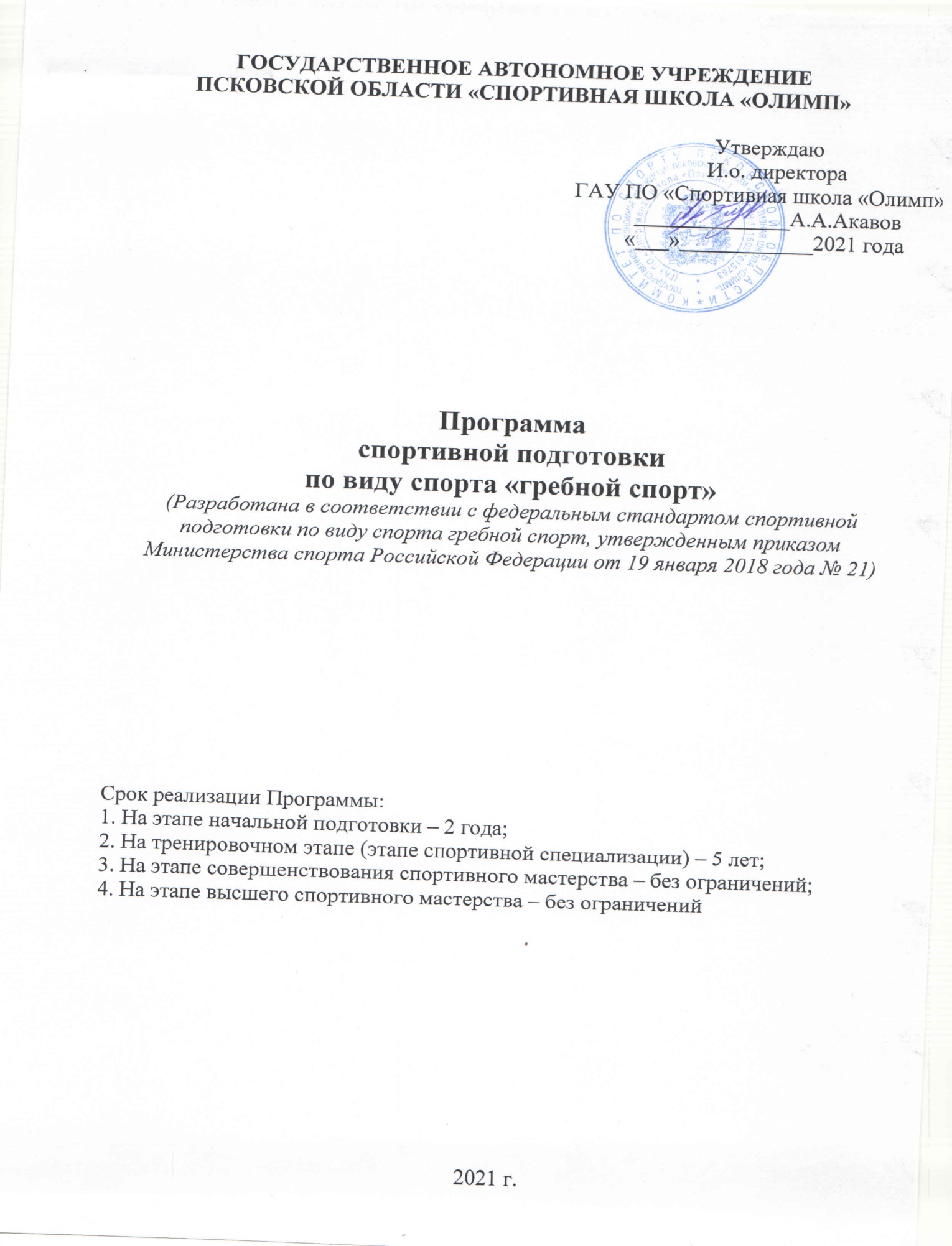
****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 4 |
| 1.1. Характеристика вида спорта, отличительные особенности | 4 |
| 1.2. Специфика организации тренировочного процесса | 10 |
| 1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины) | 11 |
| 2. Нормативная часть | 13 |
| 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную  подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт | 13 |
| 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной  подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт | 14 |
| 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта  гребной спорт | 15 |
| 2.4. Режимы тренировочной работы | 16 |
| 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим  спортивную подготовку | 17 |
| 2.6. Предельные тренировочные нагрузки | 18 |
| 2.7. Объем соревновательной деятельности | 25 |
| 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 26 |
| 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | 29 |
| 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки | 30 |
| 2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов,  мезоциклов) | 31 |
| 3. Методическая часть | 40 |
| 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных  соревнований | 40 |
| 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 42 |
| 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов | 47 |
| 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,  психологического и биохимического контроля | 49 |
| 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу  подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 52 |
| 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки | 66 |
| 3.7. Планы применения восстановительных средств | 67 |
| 3.8. Планы антидопинговых мероприятий | 70 |
| 3.9. Планы инструкторской и судейской практики | 76 |
| 4. Система контроля и зачетные требования | 77 |
| 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и  телосложения на результативность по виду спорта гребной спорт | 77 |
| 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной  подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки | 79 |
| 4.3. Виды контроля общей физической, специальной физической, технической и  тактической подготовки | 79 |
| 4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по  годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля | 81 |
| 4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, | 85 |

|  |  |
| --- | --- |
| специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих  спортивную подготовку |  |
| 4.6. Методические указания по организации тестирования, методам и организации  медико-биологического обследования | 85 |
| 5. Перечень информационного обеспечения | 90 |
| 5.1. Список литературных источников | 90 |
| 5.2. Перечень аудиовизуальных средств | 90 |
| 5.3. Перечень интернет-ресурсов | 90 |
| 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий | 91 |

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (далее – Программа) Государственного автономного учреждения Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 21 (далее – ФССП), Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа составлена на основе следующих принципов (особенностей) построения процесса спортивной подготовки:

* + направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

* + индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);
  + единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);
  + непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);
  + взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

# Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

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

Соревнование по гребному спорту - спортивное соревнование, состоящее из одного и более номеров программы, разделяемых, при необходимости, на заезды и проводимых в одном или нескольких классах судов, спортивных дисциплин среди спортсменов в различных гендерных, возрастных и весовых категориях.

# Таблица 1 Спортивные дисциплины вида спорта гребной

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Гребной спорт | 027 | 000 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | народная гребля - одиночка | 027 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  |  |  |  |  |  | народная гребля - двойка парная | 027 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  |  |  |  |  |  | прибрежная гребля – одиночка | 027 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  |  |  |  |  |  |  | прибрежная гребля – двойка парная | 027 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  |  |  |  |  |  |  | прибрежная гребля – четверка парная с рулевым | 027 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
|  |  |  |  |  |  |  |  | прибрежная гребля – четверка распашная с рулевым | 027 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |

## Дисциплина «академическая гребля»

Дисциплина гребного спорта, соревнования по которой происходят на специально оборудованных гребных каналах или в естественных акваториях на «гладкой воде» при наличии равных условий для всех участников. Спортсмены двигаются спиной вперед в спортивных академических лодках с вынесенными за борта уключинами для крепления весел и подвижными сиденьями – «банками». Участники начинают движение со стартовых плотов, выравнивание носов лодок обеспечивают волонтеры-держатели, фиксирующие лодку за корму. Экипажи двигаются по специальным дорожкам, разделенным буйками на протяжении всей дистанции. Одновременно в заезде принимают участие до шести экипажей.

Соревнования по академической гребле проводятся в следующих классах лодок: Одиночка (1х) - один спортсмен. Средняя длина лодки 8,2 м, минимальный вес 14 кг.

Двойка парная (2х) - два спортсмена (с двумя веслами каждый). Средняя длина лодки 10,4 м, минимальный вес 27 кг.

Четверка парная (4х) - четыре спортсмена (с двумя веслами каждый). Средняя длина лодки 13,4 м, минимальный вес 52 кг.

Двойка без рулевого (2-) - два спортсмена (с одним веслом каждый). Средняя длина лодки 10,4 м, минимальный вес 27 кг.

Двойка с рулевым (2+) - два спортсмена (с одним веслом каждый) и рулевой. Средняя длина лодки 10,4 м, минимальный вес 32 кг.

Четверка без рулевого (4-) - четыре спортсмена (с одним веслом каждый). Средняя длина лодки 13,4 м, минимальный вес 50 кг.

Четверка с рулевым (4+) - четыре спортсмена (с одним веслом каждый) и рулевой. Средняя длина лодки 13,7 м, минимальный вес 51 кг.

Восьмерка (8+) - восемь спортсменов (с одним веслом каждый) и рулевой. Средняя длина лодки 19,9 м, минимальный вес 96 кг.

По академической гребле в мире ежегодно проводятся такие соревнования, как Чемпионат и Первенство Европы, Чемпионат и Первенство мира, этапы Кубка мира. Регулярно проводятся Чемпионаты Европы и мира среди студентов, и Чемпионаты Европы и мира среди вузов. Кроме того, традиционно проводятся престижные регаты по академической гребле - Хенлейская королевская регата в пригороде Лондона Хенли-он-Темз, регата Оксфорд – Кембридж среди мужских и женских восьмерок двух престижных британских университетов, регата на реке Чарльз между городами Бостон и Кембридж в США. Победа на знаменитой Люцернской регате, проходящей в одноименном швейцарском городе с 1903 года и на сегодняшний день объединенной с заключительным этапом Кубка мира, всегда считалась не менее ценной, чем звание чемпиона мира и олимпийские медали.

Академическая гребля – дисциплина гребного спорта, включенная в программу Летних олимпийских игр. Мужская академическая гребля стала олимпийским видом спорта в 1900 году на Играх в Париже, женская - в 1976 году в Монреале. В рамках Олимпийской регаты разыгрываются 14 комплектов медалей.

# Таблица 2

Классы судов в академической гребле

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Категория участников | Условные обозначения | Классы судов (экипажей), их последовательность | Кол-во |
| 1 | Мужчины | МА | 1х , 2х ,2-, 2+, 4х, 4-, 4+, 8+ | 8 |
| 2 | Мужчины, легкий вес | МА л/в | 1х, 2х, 2-, 4х, 4-, 8+ | 6 |
| 3 | Женщины | ЖА | 1х, 2х, 2-, 4х, 4-, 8+ | 6 |
| 4 | Женщины, легкий вес | ЖА л/в | 1х, 2х, 2-, 4х | 4 |
| 5 | Юниоры до 23 лет | МБ | 1х, 2х, 2-, 4х, 4-, 4+, 8+ | 7 |
| 6 | Юниоры до 23 лет, легкий вес | МБ л/в | 1х, 2х, 2-, 4х, 4- | 5 |
| 7 | Юниорки до 23 лет | ЖБ | 1х, 2х, 2-, 4х ,4-, 8+ | 6 |
| 8 | Юниорки до 23 лет, легкий вес | ЖБ л/в | 1х, 2х, 4х | 3 |
| 9 | Юноши старшего возраста до 19 лет | МЮА | 1х, 2х, 2-, 4х, 4-, 4+, 8+ | 7 |
| 10 | Девушки старшего возраста до 19 лет | ЖЮА | 1х, 2х, 2-, 4х, 4-, 8+ | 6 |
| 11 | Юноши младшего возраста до 17 лет | МЮБ | 1х, 2х, 4х, 2-, 4+, 8+ | 6 |
| 12 | Девушки младшего возраста до 17 лет | ЖЮБ | 1х, 2х, 4х, 2-, 4+, 8+ | 6 |
| 13 | Юноши младшего возраста до 15 лет | МЮВ | 1х, 2х, 4х, 4+ | 4 |
| 14 | Девушки младшего возраста до 15 лет | ЖЮВ | 1х, 2х, 4х, 4+ | 4 |
| 15 | Юноши младшего возраста до 13 лет | ЖЮГ | 1х, 2х, 4х | 3 |
| 16 | Девушки младшего возраста до 13 лет | ЖЮГ | 1х, 2х, 4х | 3 |

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

# Таблица 3

Кассы судов в народной гребле

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Категория участников | Условные обозначения | Классы судов (экипажей), их  последовательность | Количество |
| 1 | Мужчины | МА | Ш-1, Ш-2+ | 2 |
| 2 | Женщины | ЖА | Ш-1, Ш-2+ | 2 |
| 3 | Юниоры до 23 лет | МБ | Ш-1, Ш-2+ | 2 |
| 4 | Юниорки до 23 лет | ЖБ | Ш-1, Ш-2+ | 2 |
| 5 | Юноши старшего возраста до 19 лет | МЮА | Ш-1, Ш-2+ | 2 |
| 6 | Девушки старшего возраста до 19  лет | ЖЮА | Ш-1, Ш-2+ | 2 |

Дисциплина «прибрежная гребля» Дисциплина «прибрежная гребля»– это гребля на широких судах. Подразделяется на несколько классов: одиночка, двойка парная, четвёрка парная с рулевым, четверка распашная с рулевым. Длина лодки одиночки не превышает 6 метров (вес корпуса без отвода - 25-30 кг), двойки-7,5 метра (вес корпуса без отвода - 45-55 кг). В отличие от гребли академической, где дистанция прямая и на гладкой воде, в прибрежной гребле дистанция от 6 до 8 км и она проходит вдоль побережья моря или океана. За всю дистанцию спортсменов ждут три поворота бакенов. Мужчины проходят два круга, а женщины один круг. Как правило, на

протяжении всей гонки спортсмены борются с сильными волнами. Погода практически штормовая, что добавляет зрелищности в этом виде спорта.

# Таблица 4

Классы судов в прибрежной гребле

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Категория участников | Условные обозначения | Классы судов (экипажей), их последовательность | Количество |
| 1 | Мужчины | МА | С1х, С2х, С4х +, С4+ | 4 |
| 2 | Женщины | ЖА | С1х, С2х, С4х +, С4+ | 4 |
| 3 | Юниоры до 23 лет | МБ | С1х, С2х, С4х +, С4+ | 4 |
| 4 | Юниорки до 23 лет | ЖБ | С1х, С2х, С4х +, С4+ | 4 |

Дисциплина «гребля-индор» Дисциплина «гребля-индор»**,** или гребля на эргометрах – официальная дисциплина гребного спорта, утвержденная Министерством спорта Российской Федерации в 2015 году. Соревнования проводятся на специальных гребных тренажерах Concept 2, имитирующих греблю в академических лодках на воде.

Гребные тренажеры являются неотъемлемой частью тренировочного процесса спортсменов в подготовке к соревнованиям, особенно в зимний период. Эргометры стали использоваться на тренировках с 50-х годов прошлого века. В последнее время гребля-индор перестала быть просто частью тренировок профессиональных гребцов, а выросла в отдельную дисциплину со своими соревнованиями. Проводятся Чемпионаты, Первенства мира по гребле-индор. Многие страны проводят турниры по гребле-индор. Самым знаменитым является C.R.A.S.H.B’s, который проводится ежегодно в феврале в Бостоне.

Традиционно соревнования по гребле-индор проводятся на дистанции 2000 м, равной классической дистанции регат по академической гребле. Также возможны заезды на 500 м, или 6000 м. Длина прохождения дистанции соответствует категориям участников дисциплины «академическая гребля».

# Таблица 5

Гребля-индор – классы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Категория участников | Условные обозначения | Вид спортивного оборудования | Количество |
| 1 | Мужчины | МА | Гребной эргометр | 1 |
| 2 | Мужчины, легкий вес | МА л/в | Гребной эргометр | 1 |
| 3 | Женщины | ЖА | Гребной эргометр | 1 |
| 4 | Женщины, легкий вес | ЖА л/в | Гребной эргометр | 1 |
| 5 | Юниоры до 23 лет | МБ | Гребной эргометр | 1 |
| 6 | Юниоры до 23 лет, легкий вес | МБ л/в | Гребной эргометр | 1 |
| 7 | Юниорки до 23 лет | ЖБ | Гребной эргометр | 1 |
| 8 | Юниорки до 23 лет, легкий вес | ЖБ л/в | Гребной эргометр | 1 |
| 9 | Юноши старшего возраста до 19 лет | МЮА | Гребной эргометр | 1 |
| 10 | Девушки старшего возраста до 19 лет | ЖЮА | Гребной эргометр | 1 |
| 11 | Юноши младшего возраста до 17 лет | МЮБ | Гребной эргометр | 1 |
| 12 | Девушки младшего возраста до 17 лет | ЖЮБ | Гребной эргометр | 1 |
| 13 | Юноши младшего возраста до 15 лет | МЮВ | Гребной эргометр | 1 |
| 14 | Девушки младшего возраста до 15 лет | ЖЮВ | Гребной эргометр | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | Юноши младшего возраста до 13 лет | МЮГ | Гребной эргометр | 1 |
| 16 | Девушки младшего возраста до 13 лет | ЖЮГ | Гребной эргометр | 1 |

# Таблица 6

Дистанции по академической гребле

|  |  |
| --- | --- |
| Категория участников | Дистанция |
| Мужчины | 2000 м |
| Женщины | 2000 м |
| Юниоры до 23 лет | 2000 м |
| Юниорки до 23 лет | 2000 м |
| Юноши старшего возраста до 19 лет | 2000 м, 1000 м |
| Девушки старшего возраста до 19 лет | 2000 м, 1000 м |
| Юноши младшего возраста до 17 лет | 2000 м, 1500 м, 1000 м |
| Девушки младшего возраста до 17 лет | 2000 м, 1500 м, 1000 м |
| Юноши младшего возраста до 15 лет | 1000 м, 500 м |
| Девушки младшего возраста до 15 лет | 1000 м, 500 м |
| Юноши младшего возраста до 13 лет | 1000 м, 500 м |
| Девушки младшего возраста до 13 лет | 1000 м, 500 м |

# Таблица 7

Дистанции по гребле-индор

|  |  |
| --- | --- |
| Мужчины | Эстафета 4x500 м, 500 м, 2000 м, 6000 м |
| Женщины | Эстафета 4x500 м, 500 м, 2000 м, 6000 м |
| Юниоры до 23 лет | Эстафета 4x500 м, 500 м, 2000 м, 6000 м |
| Юниорки до 23 лет | Эстафета 4x500 м, 500 м, 2000 м, 6000 м |
| Юноши старшего возраста до 19 лет | Эстафета 4x500 м, 500 м, 2000 м, 6000 м |
| Девушки старшего возраста до 19 лет | Эстафета 4x500 м, 500 м, 2000 м, 6000 м |
| Юноши младшего возраста до 17 лет | Эстафета 4x500 м, 500 м, 2000 м, 6000 м |
| Девушки младшего возраста до 17 лет | Эстафета 4x500 м, 500 м, 2000 м, 6000 м |
| Юноши младшего возраста до 15 лет | Эстафета 4x250 м, 500 м, 1000 м |
| Девушки младшего возраста до 15 лет | Эстафета 4x250 м, 500 м, 1000 м |
| Юноши младшего возраста до 13 лет | Эстафета 4x250 м, 500 м, 1000 м |
| Девушки младшего возраста до 13 лет | Эстафета 4x250 м, 500 м, 1000 м |

Соревнования проводятся по следующим возрастным категориям:

МЮГ, ЖЮГ – юноши и девушки младшего возраста до 13 лет;

МЮВ, ЖЮВ – юноши и девушки младшего возраста до 15 лет;

МЮБ, ЖЮБ – юноши и девушки младшего возраста до 17 лет;

МЮА, ЖЮА – юноши и девушки старшего возраста до 19 лет;

МБ, ЖБ – юниоры и юниорки до 23 лет; МБ л/в, ЖБ л/в – юниоры и юниорки до 23 лет легкого веса; МА, ЖА – мужчины и женщины;

МА л/в, ЖА л/в – мужчины и женщины легкого веса. Возрастная категория определяется годом рождения спортсмена.

Спортсмены младшей возрастной категории могут быть допущены к участию в соревнованиях ближайшей старшей возрастной категории при наличии медицинского заключения, если регламентом соревнований не указано иное.

Рулевые.

Рулевой считается участником соревнований в составе соответствующего экипажа со всеми вытекающими из этого обязанностями и правами. Минимальный возраст рулевых для всех групп – 14 лет. Для спортсменов в категории «юноши и девушки до 13 лет, до 15 лет и до 17 лет» рулевой может быть старше гребцов. Для спортсменов остальных категорий возраст рулевого не должен превышать предела возрастных групп. Вес рулевого в гоночной форме (майка, трусы, носки или комбинезон) во всех экипажах и спортивных дисциплинах соревнований по гребному спорту, вне зависимости от половой принадлежности, должен быть 55 кг.

Для достижения необходимого веса рулевые обязаны брать в лодку дополнительный груз весом не более 15 кг, который размещается в лодке насколько возможно ближе к рулевому. Ни один из элементов гоночного инвентаря не может считаться частью дополнительного груза. В любой момент до заезда или немедленно после гонки, по требованию судейской коллегии дополнительный груз должен быть предъявлен. Если при контроле на финише вес дополнительного груза не соответствует весу, зафиксированному в протоколе взвешивания, экипаж снимается с данного заезда, а его результаты аннулируются.

Спортсмены легкого веса.

К участию в соревнованиях среди спортсменов легкого веса допускаются экипажи, имеющие средний вес не более: 70 кг у мужчин и юниоров до 23 лет (МА л/в., МБ л/в); 57 кг у женщин и юниорок до 23 лет (ЖА л/в, ЖБ л/в); причём максимальный вес каждого члена экипажа, а также спортсменов, выступающих на одиночках (в гоночной форме: майка, трусы, носки или комбинезон), не более: 72,5 кг у мужчин и юниоров до 23 лет (МА л/в, МБ л/в); 59,0 кг у женщин и юниорок до 23 лет (ЖА л/в, ЖБ л/в).

Спортсмены легкого веса взвешиваются в день проведения заездов не ранее, чем за два часа и не позднее, чем за час до первой гонки, в которой принимают участие. Вне зависимости от того, участвуют ли спортсмены в этот день в данном классе судов один раз или дважды, они проходят взвешивание только один раз – до первой гонки в этом классе.

Если первая гонка откладывается или отменяется, то спортсмену легкого веса не требуется проходить повторное взвешивание в тот же день. При взвешивании рулевые должны иметь при себе паспорт или другой документ удостоверяющий личность.

# 1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг (выполнения работ) по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта гребной спорт, содержащим в своем наименовании словосочетания «академическая гребля», «прибрежная гребля», «народная гребля», «гребля-индор», «легкий вес», определяются в Программе и учитываются при:

* составлении планов спортивной подготовки;
* составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль;
* система спортивного отбора и спортивной ориентации.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта гребной спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Тренировочные сборы проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт определяется Учреждением самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более одного раза. При повторном невыполнении спортсменом требований Программы вопрос дальнейшего прохождения спортивной подготовки согласовывается Тренерским советом и утверждается приказом директора Учреждения. С учетом специфики вида спорта гребной спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта гребной спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортивная подготовка в группах проводится путем организованных спортивных тренировок, на которых даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок.

В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки. Расписание составляется с учетом предложений тренерского состава в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

# 1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки понимаются:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе Программы;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определенным видом спорта (спортивной дисциплиной) и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- тренировочный процесс - процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по Программе, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым Учреждением, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Псковской области, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований;

- процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки.

Структура системы многолетней спортивной подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

* 1. Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – НП). На этапе НП выделяют два периода: первый год подготовки, свыше года подготовки.
  2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются группы тренировочного этапа (далее – ТЭ). На ТЭ выделяется два периода: начальной специализации (до двух лет), углубленной специализации (свыше двух лет).
  3. Этап совершенствования спортивного мастерства, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).
  4. Этап высшего спортивного мастерства, подготовка спортсменов на котором проходит в группах высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд Псковской области и Российской Федерации по гребному спорту.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт, прохождение следующего этапа не допускается.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора и спортивной ориентации, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов и включает в себя следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Основные элементы спортивной подготовки - виды спортивной подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Общей физической подготовкой (далее – ОФП) называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Специальной физической подготовкой (далее – СФП) называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

# Таблица 8

Уровни тренировочного процесса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | Основные элементы | Время |
| Микроструктура | Тренировочное  занятие | Для НП – до 2 часов, ТЭ - до 3 часов, ССМ - до 4 часов,  ВСМ – до 4 часов |
| Тренировочный  день занятий | До 8 часов |
| Микроцикл | ≈ неделя |
| Мезоструктура | Мезоцикл | Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд  микроциклов |
| Макроструктура | Макроцикл | Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов,  мезоциклов. |

# 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

* 1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Нормативная часть Программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание тренировочного процесса в Учреждении по виду спорта гребной спорт и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки.

Продолжительность спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, достигшие возраста 10 лет. На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки 12 лет. На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Спортсмены должны иметь спортивный разряд кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 17 лет и старше. Спортсмены должны иметь спортивное звание мастера спорта России, мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

# Таблица 9

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжитель- ность этапов  (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 16 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | 1 |

# 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт

Таблица 10Соотношениеобъемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

# на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 60-65 | 52 - 57 | 45-50 | 27-37 | 17-25 | 12-17 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 15-20 | 15-20 | 20-25 | 32-42 | 46-52 | 52-57 |
| Техническая подготовка (%) | 20-25 | 22-27 | 22-27 | 20-25 | 15-20 | 12-15 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%) | 1-2 | 3-4 | 3-4 | 5-7 | 6-10 | 8-12 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%) | 0,5-1 | 2-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 7-9 |

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, что является одним из важнейших требований в организации спортивной подготовки – от микроцикла до многолетней тренировочной деятельности. Эти требования являются фактором, определяющим динамику спортивной работоспособности, а прогрессивные изменения в организме в определенной степени пропорциональны нагрузке.

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Псковской области, календарных планов муниципальных образований.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают: - контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, 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 основных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом 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.

# Таблица 11 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

гребной спорт

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1-2 | 2-4 | 2-6 | 4-8 | 6-10 | 8-12 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-4 | 2-6 | 2-6 |
| Основные | - | - | 2-3 | 2-4 | 4-8 | 6-10 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

* + соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гребной спорт;
  + соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной [классификации](consultantplus://offline/ref%3DFED26ABECA6457034002C82B6CB18CD279C1DECCA6556385F28B4DF63A98D2CAA9BBE0C180819CADV5K) и правилам вида спорта гребной спорт;
  + выполнение плана спортивной подготовки;
  + прохождение предварительного соревновательного отбора;
  + наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
  + соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](consultantplus://offline/ref%3DFED26ABECA6457034002C82B6CB18CD270C6D9CFA3573E8FFAD241F43D978DDDAEF2ECC080819DD4A4V4K) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются Учреждением, на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

# 2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 января и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель – по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения.

Продолжительность тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма тренировочной нагрузки. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсмена.

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

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный объём тренировки в часах для каждой группы.

В смешанных группах занятия с занимающимися могут проводиться в одно время с учетом норм, предусмотренных для соответствующего этапа подготовки. Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Таблица 12

План тренировочных занятий, объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше  года | до двух лет | | свыше двух лет |
| 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й, 4-й, 5-й |
| Общая физическая подготовка (%/час) | 60/187 | 52/216 | 47/293 | 45/328 | 33/309 | 20/291 | 15/250 |
| Специальная физическая подготовка (%/час) | 17/53 | 19/79 | 22/137 | 25/182 | 36/337 | 50/728 | 54/899 |
| Техническая подготовка (%/час) | 20/63 | 23/96 | 24/150 | 23/167 | 20/187 | 15/218 | 13/216 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%/час) | 2/6 | 4/17 | 4/25 | 4/29 | 6/56 | 9/131 | 10/166 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%/час) | 1/3 | 2/8 | 3/19 | 3/22 | 5/47 | 6/88 | 8/133 |
| Всего часов за 52 недели (%/час) | 312 | 416 | 624 | 728 | 936 | 1456 | 1664 |

# 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям.

Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, являются:

- оценка уровня физического развития;

- определение уровня физической активности;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений; определение медицинских рекомендаций по планированию занятий с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Зачисление в группы на этапы спортивной подготовки проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки.

По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, определяется принадлежность к функциональной группе:

1. группа - возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), участие в массовых спортивных соревнованиях, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки без ограничений;
2. группа - возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнованиях;
3. группа - возможны только занятия физической культурой (в том числе в организациях) со значительными ограничениями физических нагрузок;
4. группа - возможны только занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки. Основанием для допуска лица, занимающегося спортом, к спортивным мероприятиям является наличие у него медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые во врачебно-физкультурном диспансере, дополнительные медицинские осмотры после болезни или травм;

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

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для

зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах

спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных ФССП.

Этап начальной подготовки минимальный возраст для зачисления в группы 10 лет.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства минимальный возраст для зачисления в группы 16 лет.

Этап высшего спортивного мастерства минимальный возраст для зачисления в группы 17 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

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

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

# 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

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

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

1. зона – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л. Упражнение аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывная гребля в темпе 22-25 гр./мин или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.
2. зона – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

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

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

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

# Таблица 13

Зоны интенсивности тренировочных нагрузок и их основные характеристики

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Зо- ны | Название зоны интенсив- ности | Направленность работы в зоне интенсивности | Величина | Суммарный объем нагрузки, мин. | Интенсив- ность (% от гоночной скорости | Интервал (время) однократ- ной нагрузки, мин., с | Интервал (время) однократно й нагрузки. мин., с | Соотно шение работа- отдых | Скорость (% от гоночной) | Количе ство отрезк ов в серии | Количе ство серий | Лактат, ЧСС |
| 1 | Аэробно- восстанови- тельная | Восстановление | Низ. | 40’ – 90’ | 65 – 68 | 40'-180' | 40'-180' | - | 65-75 | - | - | 1-2 |
| Капилляризация | Ср. | 90’ – 130’ | 69 – 72 | 100-140 |
| Окисление  жиров | Выс. | 130’ – 180’ | 73 – 75 |  |
| 2 | Аэробная | Аэробная емкость | Низ. | До 40’ | 76 – 78 | 1'-20' | 1'-20' | 1:0.3  (отдых не более  4-6') | 76-85 | 4-16 | 1-3 | 2-4 |
| Ср. | 40’ – 80’ | 79 – 82 | 140-160 |
| Выс. | 80’ – 100’ | 83 – 85 |  |
| 3 | Аэробно- анаэробная (смешанная) | Аэробная мощность | Низ. | До 20 | 85 – 86 | 40"-2' | 40"-2' | 1:(1-0.5) | 85-90 | 5-8 | 1-3 | 4-8 |
| Ср. | 20’- 30’ | 87 – 88 | 160-180 |
| Выс. | 30’- 40’ | 89 – 90 |  |
| 4 | Анаэробная | Анаэробная гликолитическая емкость | Низ. | До 10’ | 90 – 93 | 40"-2' | 40"-2' | 1:03 | 90-100 | 6-12 | 1-3 | Максим. |
| Ср. | 10’ – 15’ | 94 – 96 | >8 |
| Выс. | 15’ - 20’ | 97 - 100 | >180 |
| Анаэробная гликолитическая мощность | Низ. | До 6’ | 100 – 102 | 20-50" | 20-50" | 1: (3-5) | 100 -108 | 4-6 | 2-4 | >8 |
| Ср. | 6’ – 8’ | 103 – 105 | >180 |
| Выс. | 8’ - 10’ | 106 – 108 |  |
| 5 | Алактатная | Алактатная мощность и  ёмкость, макс. скорость | Низ. | 1’ – 2’ | Максимальн ая скорость | 10-20" | 10-20" | 1:10 | Макси- мальная скорость | 6-8 | 2-5 | - |
| Ср. | 3’ – 4’ |
| Выс. | 4’ – 5’ |

Для контроля за функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15, 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 14 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

# Таблица 14

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Интенсивность | Частота сердечных сокращений | |
| уд./10с | уд./мин |
| Максимальная | 30 и больше | 180 и больше |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: R = [(Р1+Р2+Р3) - 200] /10. Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 15.

# Таблица 15

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

|  |  |
| --- | --- |
| Качественная оценка | Индекс Руффье |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Плохо очень | 15-17 |
| Критическое | 1. более |

# Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта гребной спорт определены в таблице 16.

# Таблица 16

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объем тренировочной нагрузки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 - 14 | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 6 | 12 | 12 - 18 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 - 728 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 312 | 624 | 624 - 936 |

# 2.7. Объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнования многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. На первых ее этапах планируются контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

# Таблица 17

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников тренировочных сборов |
| Этап ВСМ | Этап ССМ | ТЭ (СС) | Этап НП |
| 1. Тренировочные сборы | | | | | | |
| 1.1. | По подготовке к | 21 | 21 | 18 | - |  |
|  | международным |  |  |  |  |  |
|  | соревнованиям |  |  |  |  | Определяется |
|  |  |  |  |  |  | Учреждением |
| 1.2. | По подготовке к | 21 | 18 | 14 | - |
|  | чемпионатам, |  |  |  |  |  |
|  | кубкам, |  |  |  |  |  |
|  | первенствам России |  |  |  |  |  |
| 1.3. | По подготовке к | 18 | 18 | 14 | - |  |
|  | другим |  |  |  |  |  |
|  | всероссийским |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.4. | По подготовке к | 14 | 14 | | 14 | | - |  |
|  | официальным |  |  | |  | |  |  |
|  | соревнованиям |  |  | |  | |  |  |
|  | субъекта |  |  | |  | |  |  |
|  | Российской |  |  | |  | |  |  |
|  | Федерации |  |  | |  | |  |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | | |
| 2.1. | По общей физической или специальной физической подготовке | 18 | 18 | | 14 | | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
|  | Восстановительные | До 14 дней | | | | | - | Определяется Учреждением |
|  | Для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
|  | В каникулярный период | - | | - | | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
|  | Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта) | - | | До 60 дней | | | - | В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта |

# Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем и осуществляется в пределах выделенных бюджетных ассигнований Учреждению на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

# Таблица 18

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица  измерения | Количество  изделий |
| 1. | Бинокль оптический | штук | 4 |
| 2. | Весла для парной гребли | пар | 16 |
| 3. | Весла для распашной гребли | штук | 24 |
| 4. | Гребной эргометр (гребной тренажер) | штук | 4 |
| 5. | Жилет спасательный | штук | 20 |
| 6. | Катер моторный для обслуживания гонок и  тренировок | штук | 4 |
| 7. | Козлы для лодок | комплект | 15 |
| 8. | Круги спасательные | штук | 8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9. | Лодка академическая восьмерка с рулевым для  распашной гребли | штук | 1 |
| 10. | Лодка академическая двойка «комби» (для парной  и распашной гребли) | штук | 4 |
| 11. | Лодка академическая одиночка | штук | 6 |
| 12. | Лодка академическая четверка (комбинированная  для парной и распашной гребли) | штук | 2 |
| 13. | Лодка академическая четверка с рулевым для  распашной гребли | штук | 1 |
| 14. | Мотор лодочный подвесной | штук | 4 |
| 15. | Причальный плот 10 x 4 м | штук | 1 |
| 16. | Спасательный трос | штук | 4 |
| 17. | Электромегафон | штук | 4 |

# Таблица 19

# Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы и период спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего  спортивного мастерства | |
| Свыше двух лет | |
| количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) |
| 1. | Велосипедные трусы | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм гребной  летний | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Комбинезон гребной  утепленный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный  ветрозащитный | штук | на занимающуюся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Кроссовки  легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Термобелье  спортивное | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

При формировании групп спортивной подготовки осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в Учреждении порядком. При этом учитываются требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки:

* минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
* требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
* спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
* возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
* результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
* уровень технического мастерства спортсменов.

# Таблица 20

Количественный состав групп

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период | Наполняемость группы, количество лиц (человек) |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 3 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Углубленной специализации | 8 |
| Начальной специализации |
| Этап начальной подготовки | Свыше одного года | 10 |
| До одного года |

# Таблица 21

Качественный состав групп

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Год спортивной подготовки | Требования к уровню подготовки | |
| Результаты выполнения нормативов по этапам и годам подготовки | Спортивный разряд, спортивное  звание |
| Начальной подготовки | 1 год | Выполнение нормативов ОФП и СФП для  зачисления на этап спортивной подготовки | - |
| 2 год | Выполнение нормативов ОФП и СФП для  (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки | - |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 1 год | Выполнение нормативов ОФП и СФП для  зачисления на этап спортивной подготовки | 2 юношеский спортивный разряд |
| 2 год | Выполнение нормативов ОФП и СФП для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 3 год | Выполнение нормативов ОФП и СФП для  (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки | 1 юношеский спортивный разряд |
| 4 год | Выполнение нормативов ОФП и СФП для (перевода) зачисления на следующий год  этапа спортивной подготовки |
| 5 год | Выполнение нормативов ОФП и СФП для (перевода) зачисления на следующий год  этапа спортивной подготовки | 3 спортивный разряд |
| Совершенствования спортивного мастерства | 1 год | Выполнение нормативов ОФП и СФП  для зачисления на этап спортивной подготовки | Кандидат в мастера спорта |
| 2 и дальше | Выполнение нормативов ОФП и СФП  для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки. Попадание в состав спортивной сборной команды Псковской области |
| Высшего спортивного мастерства | 1 год | Выполнение нормативов ОФП и СФП  для зачисления на этап спортивной подготовки | Мастер  спорта России, мастер спорта России международного класса |
| 2 и дальше | Стабильно высокие результаты на российских и международных стартах,  попадание в состав спортивной сборной команды РФ |

Зачисление на программу спортивной подготовки производится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям и сдаче нормативов для зачисления в группы.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Организация приема и зачисления поступающих для освоения программ спортивной подготовки осуществляется приемной комиссией. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения программ спортивной подготовки. Индивидуальный отбор поступающих проводится в декабре.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа (года) спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения.

# 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- в нерабочие праздничные дни, период отпуска тренера.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, юниоров и взрослых спортсменов; - неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней спортивной подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером совместно со спортсменом и оформляется в документальном виде.

# Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов,

**этапов, мезоциклов)**

В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причиной, вызывающей периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, главным образом можно считать - календарь спортивных соревнований и сезонно-климатические условия.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой- либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают

особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство воды», «чувство лодки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1. направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
2. уровень развития спортивной формы;
3. устойчивость (стабильность) спортивной формы;
4. своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1. приобретения;
2. относительной стабилизации;
3. временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивных мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей физической подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной физической подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую физическую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную - увеличивается.

Основными средствами специальной физической подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной физической подготовки, по сравнению с первым этапом подготовительного периода, возрастает. Изменяется также состав средств специальной физической подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки, хотя и возрастает постепенно, к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

# Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

* втягивающий;
* базовый;
* контрольно-подготовительный;
* предсоревновательный;
* соревновательный;
* восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов имеют место в тренировочном процессе спортсменов-гребцов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоциклотличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоциклпредставляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то

непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы- это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклыподразделяются на восстановительно- подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклытакже планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от: 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивных мероприятий; 2) возраста, квалификации, стажа спортсменов; 3) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально- подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально- подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта. Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику гребли, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей физической подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в основных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей физической подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей физической подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей физической подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения

уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшаются общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Тренировочные микроциклы - это серия тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом спортсменов.

Различают следующие типы микроциклов:

а) Втягивающие,которые характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к тренировочной работе. Они применяются на 1-ом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы.

б) Ударные,которые характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической и других видов подготовки. Ударные микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода. Широко они применяются и в соревновательном периоде.

в) Подводящие.Содержание этих микроциклов зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, на которые эти микроциклы направлены, особенностей подготовки на заключительном этапе.

г) Восстановительные.Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Восстановительные микроциклы планируются после напряженной соревновательной деятельности, а также ими завершает серия ударных микроциклов.

д) Соревновательные.Строятся в соответствии с программой соревнований и направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности. Чтобы правильно построить тренировочный микроцикл, необходимо знать, какое воздействие оказывают на спортсмена нагрузки разной величины и направленности, каковы динамика и продолжительность процессов восстановления после них.

Утомление следует рассматривать как следствие резкого снижения функциональных возможностей в системе органов и функций. Угнетение возможностей спортсмена в результате напряженной работы определенной направленности, вовсе не означает, что он не в состоянии проявить высокую работоспособность в работе иной направленности, осуществляемой преимущественно другими органами и функциональными механизмами. При таком подходе, глубокое утомление функциональной системы после занятий избирательной направленности, например, скоростной направленности, требующее длительных восстановительных реакций, чаще всего не означает, что уже через несколько часов спортсмен не будет в состоянии проявить высокую работоспособность при выполнении работы, связанной с предельной мобилизацией функциональной системы, определяющей,

например, уровень аэробной производительности организма.

Комплексные занятия с последовательным решением задач, объем работы, в каждой части которых колеблется в пределах 30-35% от доступного в соответствующих занятиях избирательной направленности, оказывают на организм спортсменов более широкое, но менее глубокое воздействие. Незначительное утомление при этом закономерно; хотя в процессе занятия и выполняется большой объем работы высокой интенсивности, однако работоспособность в различных его частях обеспечивается преимущественно различными функциональными системами организма.

Протекание процессов утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками различной направленности имеет много общего: во всех случаях оно характеризуется волнообразным изменением возможностей функциональных систем, преимущественно определяющих эффективность выполняемой работы. Четко прослеживаются фазы снижения работоспособности, ее восстановления и суперкомпенсации. Вместе с тем продолжительность восстановительных процессов во многом зависит от направленности и величины отдельных занятий:

после занятий с большими нагрузками, направленными на совершенствование скоростных и скоростно-силовых возможностей спортсменов, скоростные качества восстанавливаются через 48-72 часа; аэробная работоспособность восстанавливается примерно через 24 часа, анаэробная - через 10-16 часов;

после больших анаэробных нагрузок быстрее всего восстанавливается аэробная работоспособность (через 8-12 часов), скоростные возможности - через 24-32 часа, анаэробные функции - через 48- 60 часов;

после больших нагрузок аэробного характера сначала восстанавливаются скоростные качества (через 7-10 часов), затем анаэробная работоспособность (через 36-40 часов), аэробные возможности в этом случае восстанавливаются лишь через 60-78 часов;

Из этого следует, что при планировании тренировочных нагрузок в микроциклах, а также в тренировочном занятии необходимо учитывать тот факт, что существуют вполне определённые сочетания нагрузок различной направленности, усиливающие срочный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Другие варианты последовательности сочетаний тренировочных нагрузок различной направленности в лучшем случае нейтральны в плане формирования выраженного тренировочного эффекта (это справедливо при критериях эффективности - энергетические процессы напряжённой мышечной деятельности), чаще их эффект носит негативный характер.

# Таблица 22

Продолжительность восстановления после нагрузок различной направленности и величин

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренировочные нагрузки | | Восстановление показателей физической работоспособности | | |
| Направленность | Величина | Скоростно-силовые возможности | Скоростная выносливость | Выносливость |
| Скоростно- силовая | Большая | 36-48 час | 12-24 час | 6-12 час |
| Значительная | 18-24 час | 6-12 час | 3-6 час |
| Средняя | 10-12 час | 3-6 час | 1-3 час |
| Малая | Несколько минут или часов | | |
|  | | | | |
| Скоростная выносливость | Большая | 12-24 час | 36-48 час | 6-12 час |
| Значительная | 6-12 час | 18-24 час | 3-6 час |
| Средняя | 3-6 час | 10-12 час | 1-3 час |
| Малая | Несколько минут или часов | | |
|  | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Выносливость | Большая | 4-6 час | 24-36 час | 60-72 час или до 5-7 суток |
| Значительная | 2-3 час | 12-18 час | 30-36 час |
| Средняя | До 1 час | 6-9 час | 10-12 час |
| Малая | Несколько минут или часов | | |

При этом, варьируя компоненты физической нагрузки, можно целенаправленно воздействовать на конкретную функцию организма, мобилизовать необходимые процессы энергообеспечения напряжённой мышечной деятельности, вызвать практически любую степень ответных реакций, тем самым обеспечить желаемый тренировочный эффект. Это справедливо и в отношении развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов высших квалификаций.

# Таблица 23 Способы развития физических качеств и компоненты тренировочных нагрузок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Интенсивность упражнений (% от максимальной) | Интервалы отдыха | Тренировочный эффект (развитие физических качеств) |
| 91 - 100 | До полного восстановления | Совершенствование скоростных способностей |
| 91 - 100 | До неполного восстановления | Совершенствование скоростных способностей и развитие специальной выносливости |
| 91 - 100 | Короткие (сокращённые) | Развитие специальной выносливости |

Воздействие занятий на организм спортсмена зависит от сочетания в них нагрузок различной величины и направленности. Один из вариантов - сочетание двух занятий одинаковой направленности с большой нагрузкой, проведенных с интервалом в 24 часа, приводит к такому же по характеру утомлению. При этом повторное занятие с большей нагрузкой усугубляет утомление, не изменяя его характера. Работоспособность спортсмена при выполнении программы второго занятия оказывается значительно сниженной, и спортсмен не в состоянии выполнить 75-80% работы, предложенной накануне. Планировать в микроцикле подряд 2 занятия с большой нагрузкой нецелесообразно, т.к. это оказывает большое влияние на психику, возможно перенапряжение и т.д. Такое планирование допустимо только тогда, когда стоит задача совершенствования выносливости.

Суммарное воздействие на организм спортсмена 2-3 занятий с большими нагрузками различной преимущественной направленности, проведенных с интервалом в 24 часа, принципиально отличаются от влияния одинаковых по своей направленности занятий: оно не усугубляет утомления, а угнетает другую сторону работоспособности спортсмена. Например, когда после занятия, направленного на повышение скоростных возможностей, проводится занятие, способствующее повышению общей выносливости, происходит значительное угнетение выносливости, а уровень скоростных возможностей не снижается. Аналогичное явление происходит при иных сочетаниях занятий с большими нагрузками различной преимущественной направленности.

Занятия с малыми или средними нагрузками являются действенным фактором управления процессом восстановления после занятий с большими нагрузками. Проведение занятий с малыми или средними нагрузками после занятий избирательной направленности с большими нагрузками в некоторых случаях может, усугубить имеющееся утомление или не повлиять на характер восстановительных процессов, в других случаях способствовать интенсификации восстановления, которая наблюдается в том случае, если в дополнительных занятиях с малыми или средними нагрузками выполняется работа принципиально иной направленности, и основная нагрузка приходится на другие функциональные системы.

Проведение после занятий с большими нагрузками дополнительных занятий такой же направленности со средними нагрузками усугубляет утомление, вызванное большой нагрузкой, не изменяя его характера.

Структура микроциклов зависит от периода тренировочного макроцикла, типа самого микроцикла, от задач, поставленных на данных этап и др.

Ударные микроциклы, содержащие практически ежедневные занятия с большими нагрузками - один из наиболее эффективных путей повышения результативности тренировки при подготовке к высшим достижениям.

Однако высокий тренирующий эффект микроциклов со столь напряженным режимом работы наблюдается лишь при рациональном сочетании занятий с различными по направленности нагрузками. Только в этом случае увеличение числа занятий с большими нагрузками в микроциклах за счет рационального сочетания и чередования их направленности может служить резервом интенсификации тренировочного процесса и повышения его эффективности. Это, прежде всего, касается ударных микроциклов.

Годовой тренировочный план подготовки включает в себя такие компоненты: цели и задачи подготовки, календарь соревнований, календарь тренировочных сборов, структуру годичного цикла тренировки, распределение тренировочной нагрузки по периодам и этапам (мезоциклам) подготовки, систему контроля, контрольные нормативы, мероприятия по восстановлению. В зависимости от сроков соревнований, уровня подготовленности годовой план может включать от одного до четырех макроциклов.

# МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки спортсмена и проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. Каждое занятие имеет трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части. Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

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

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

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Для обеспечения безопасности занятий по гребному спорту обязательно выполнение следующих требований:

Два раза в год проводится инструктаж занимающихся по правилам техники безопасности при проведении тренировочного процесса. Инструктаж проводит тренер спортивной группы. Запись о проведении и получении инструктажа производится в журнале учета спортивной подготовки.

На гребной базе на видном месте вывешена схема движения гребных судов на реке и соревновательной дистанции, а также инструкция по безопасности проведения тренировочных занятий. На гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь, средства оказания первой помощи и сигнализации.

Занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке реки под наблюдением тренера, имеющего катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александрова и отмашка 70x60 см.

В случае грозы, бури, появления тумана и иных природных катаклизмов начинать тренировку на воде категорически запрещается. Обязанности тренера:

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

Допускать спортсменов к занятиям только после прохождения врачебного контроля.

Проводить занятия только на исправном инвентаре, лично проверять его исправность. Лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсеки.

Применять строгие меры к нарушителям правил безопасности. Контролировать посещаемость, приход и уход спортсменов с тренировки.

Принимать меры к прекращению тренировки на воде в случае различных природных катаклизмов.

Оказывать помощь всем оказавшимся в воде вследствие происшествия. В случае травмы тренер обязан оказать помощь пострадавшему и немедленно сообщить о случившемся в соответствующие инстанции.

Обязанности занимающегося:

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

Регулярно посещать тренировочные занятия, записывать в журнал время выхода на воду, направление и время возвращения. Проверять исправность и надежность инвентаря перед каждой тренировкой. В случае происшествия на воде немедленно прекратить выполнение тренировочного задания и оказать помощь пострадавшим.

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

Обеспечение безопасности участников во время проведения соревнований.

Безопасность участников – одна из главных задач организационного комитета соревнований. На него возлагается ответственность по выбору акватории для соревнований. Расположение дистанции, места старта и места финиша производится с учётом возможности обеспечения безопасности участников.

Недопустимо проведение соревнований в местах судоходства, на открытых водоёмах вдали от берега, на реках с сильным течением. В случае возможного судоходства необходимо организовать дежурство водной полиции.

На первом заседании судейской коллегии совместно с официальными представителями команд производится инструктаж о мерах безопасности на воде (особое внимание обращается на порядок движения судов и на особенности акватории).

План гоночной дистанции с указанием порядка движения лодок и катеров на воде и машин на берегу во время соревнований и в часы тренировок должен быть вывешен в доступных для участников местах и выдан представителям команд.

Соревнования разрешается проводить только при наличии спасательной службы, медперсонала и службы охраны общественного порядка на берегу.

При возникновении любых условий, угрожающих безопасности спортсменов во время их выступления (гроза, сильный ветер, сброс воды с водохранилища, волна, наступление

темноты, появление на дистанции или вблизи нее посторонних предметов, судов и т.п.) соревнования должны быть прерваны или прекращены.

Выход на воду для участия в заездах или для тренировок разрешается только на судах, оборудованных в соответствии с требованиями Правил соревнований по виду спорта гребной спорт. Ответственность за безопасность во время тренировок несет тренер.

В случае аварии (при навале, столкновении, наезде катера, умышленном повреждении), расходы по ремонту гребного инвентаря осуществляются за счет виновных, нарушивших правила движения по акватории во время тренировок и соревнований.

Виновный в инциденте определяется решением апелляционного совета, после поступления письменного запроса через главного судью соревнований. Решение оформляется протоколом в письменном виде. Копии протоколов выдаются обоим участвующим в инциденте сторонам.

Экипажи должны быть допущены на воду во время проведения соревнований, с первого дня, когда гребной канал открывается и до окончания соревнований. Время официальных тренировок и гонок определяется регламентом и программой соревнований. Виновный в инциденте определяется решением апелляционного совета, после поступления письменного запроса через главного судью соревнований. Решение оформляется протоколом в письменном виде. Копии протоколов выдаются обоим участвующим в инциденте сторонам.

Экипажи должны быть допущены на воду во время проведения соревнований, с первого дня, когда гребной канал открывается и до окончания соревнований. Время официальных тренировок и гонок определяется регламентом и программой соревнований.

Каждый участник, представитель команды и команды обязаны соблюдать правила движения на воде, в соответствии со схемами движения во время тренировок и гонок.

За 30 минут до старта первого заезда соревновательного дня тренировки на данной акватории должны быть прекращены.

# 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

Тренировочная нагрузкане существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

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

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

По направленности, нагрузки делятся: - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, и на совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.

По координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности.

По психической напряженности - на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на: развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

Одним из главных условий, определяющих прогресс спортивных результатов в процессе спортивной подготовки, является постепенное повышение тренировочных воздействий. Это методическое положение определяет, прежде всего, общую динамику воздействий в масштабе многолетней подготовки. Для тренировочных воздействий на более коротких временных отрезках (от микроцикла до годичного цикла подготовки) более характерной является волнообразная динамика, что обусловлено закономерностями адаптации и развития организма в онтогенезе.

Первые годы спортивной подготовки характеризуются преимущественно увеличением объёма тренировочной работы, в дальнейшем происходит постепенное увеличения процентного содержания интенсивной работы в общем объеме.

Важным условием, определяющим особенности реагирования систем организма на возрастающую нагрузку, является градиента роста воздействия.

Слишком медленное нарастание нагрузки может не стимулировать соответствующие адаптационные изменения в организме. Резкое увеличение объёма и интенсивности нагрузок достигается не без ущерба для здоровья и дальнейшего роста спортивного мастерства гонщика. При построении многолетней подготовки тренер предусматривает постепенное повышение тренировочных воздействий от года к году.

Определение структуры и содержания годичных циклов 1-го, 2-го 3-го года подготовки на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

Таблица 24

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки (1-й год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 187 | 18 | 16 | 16 | 13 | 14 | 13 | 14 | 15 | 15 | 18 | 17 | 18 |
| Специальная физическая подготовка | 53 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| Техническая подготовка | 63 | 4 | 4 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 6 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 3 | - | - | - | - | - | 1 | 1 | - | - | - | - | 1 |
| ВСЕГО | 312 | 26 | 24 | 27 | 25 | 27 | 25 | 27 | 27 | 25 | 27 | 25 | 27 |

Таблица 25

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки (2-й год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 216 | 21 | 19 | 19 | 16 | 15 | 14 | 15 | 15 | 19 | 21 | 21 | 21 |
| Специальная физическая подготовка | 79 | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| Техническая подготовка | 96 | 6 | 6 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 17 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 8 | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | - | - | - | 2 |
| ВСЕГО | 416 | 34 | 32 | 36 | 34 | 35 | 34 | 36 | 35 | 34 | 36 | 34 | 36 |

Таблица 26

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (1-й год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 293 | 30 | 26 | 28 | 23 | 22 | 20 | 22 | 22 | 22 | 26 | 25 | 27 |
| Специальная физическая подготовка | 137 | 10 | 9 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 |
| Техническая подготовка | 150 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 15 | 14 | 12 | 12 | 11 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 25 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 19 | 1 | 1 | - | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | - | 2 |
| ВСЕГО | 624 | 34 | 32 | 36 | 34 | 35 | 34 | 36 | 35 | 34 | 36 | 34 | 36 |

Таблица 27

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (2-й год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 328 | 30 | 28 | 30 | 26 | 25 | 24 | 24 | 26 | 27 | 29 | 29 | 30 |
| Специальная физическая подготовка | 182 | 15 | 12 | 15 | 14 | 16 | 16 | 17 | 17 | 16 | 15 | 15 | 14 |
| Техническая подготовка | 167 | 14 | 12 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 29 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 22 | 1 | 2 | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | - | 2 |
| ВСЕГО | 728 | 62 | 56 | 62 | 59 | 62 | 60 | 62 | 62 | 60 | 62 | 59 | 62 |

Таблица 28

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (3-й,4-й,5-й годы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 309 | 30 | 25 | 25 | 25 | 22 | 22 | 24 | 24 | 25 | 27 | 31 | 29 |
| Специальная физическая подготовка | 337 | 28 | 26 | 29 | 27 | 28 | 28 | 29 | 29 | 28 | 29 | 28 | 28 |
| Техническая подготовка | 187 | 14 | 14 | 16 | 15 | 17 | 16 | 17 | 17 | 16 | 16 | 15 | 14 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 56 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 47 | 2 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | - | 3 |
| ВСЕГО | 936 | 78 | 72 | 78 | 76 | 78 | 77 | 81 | 81 | 78 | 81 | 78 | 78 |

Таблица 29

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 291 | 26 | 26 | 26 | 23 | 22 | 20 | 22 | 22 | 24 | 26 | 27 | 27 |
| Специальная физическая подготовка | 728 | 66 | 57 | 62 | 59 | 57 | 57 | 55 | 55 | 58 | 64 | 69 | 69 |
| Техническая подготовка | 218 | 16 | 14 | 18 | 18 | 20 | 20 | 24 | 24 | 20 | 16 | 14 | 14 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 131 | 10 | 9 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 88 | 4 | 6 | 6 | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 8 | - | 4 |
| ВСЕГО | 1456 | 122 | 112 | 124 | 120 | 122 | 120 | 124 | 124 | 120 | 124 | 120 | 124 |

Таблица 30

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 250 | 26 | 24 | 20 | 18 | 16 | 16 | 18 | 18 | 22 | 24 | 24 | 24 |
| Специальная физическая подготовка | 899 | 78 | 70 | 77 | 75 | 73 | 71 | 70 | 70 | 72 | 78 | 83 | 82 |
| Техническая подготовка | 216 | 16 | 14 | 18 | 18 | 20 | 20 | 23 | 23 | 20 | 16 | 14 | 14 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 166 | 12 | 12 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 133 | 8 | 8 | 10 | 12 | 15 | 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 3 | 8 |
| ВСЕГО | 1664 | 140 | 128 | 140 | 138 | 140 | 138 | 142 | 142 | 138 | 142 | 136 | 140 |

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование(не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Технология планирования процесса спортивной подготовки - это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Перспективное планирование. Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам (годам), планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражаются тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

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

Ежегодное планирование. На основе перспективных планов составляются годовые планытренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

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

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

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных способностей, лежащее в основе проявления технико-так­тического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей физической, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности:

* + в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта;
  + от широкого использования средств, развивающих двигательных способностей и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, - к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки:

* + следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений (бы­строе напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) к контролю над быстрыми движениями;
  + от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих (в соответствии с параметрами соревновательной деятельности) амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта (прыжки, метания, комбинации и т.д.) от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время (рано утром до завтрака, днем, вечером), продолжительность и число занятий, музыкальное, световое, шумовое и т.п.

сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

Ежеквартальное планированиепозволяет спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий, самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Ежемесячное планирование. Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

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

В результате проведения врачебно-педагогического контроля в периоды подготовки и выступлений гребцов в соревно­ваниях тренер и врач получают о нем данные по следующим показателям:

1) Функциональное состояние гребца;

2) Уровень  подготовленности  (физический,  технический,  психологи­ческий, тактический и интеллектуальный);

3) Состояние здоровья.

К этим показателям прибавляются данные, полученные при само­контроле спортсмена.

Основной задачей контроля за уровнем функционального состояния является определение способности орга­низма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки.

Контроль за функциональным состоянием спортсмена осуществляется по следующим показателям: точности мышечно-суставной чувствительности, точности воспроизведения временных параметров, скорости двигательной реак­ции, внимания, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;

- тестирование.

Анкетирование и опрос проводятся с целью сбора различных мне­ний. Эффективность этого метода во многом определяется желанием **лица, проходящего спортивную подготовку,** отвечать на поставленные вопросы, его интеллектуальным развитием. Поэтому спортсмена необходимо убедить в необходимости его ответов и формулировать вопросы таким образом, чтобы они не вызы­вали затруднений.

Педагогические наблюдения быва­ют активными и пассивными. При пассивном методе наблюдение ведет­ся за гребцами в различных ситуациях, создаваемых жизнью. Актив­ный метод используется в условиях, специально (искусственно) создан­ных для наблюдения. Для того чтобы получить более точную и полную информацию, тренер заранее определяет задачи и методы наблюдения.

Тестирование проводится с помощью следующих методов:

- определение максимальной мышечной силы, скоростно-силовой выносливости;

- определение точности восприятия мышечной чувствительности, скорости двигательной реакции, чувства времени;

- регистрация свойств внимания;

- пульсометрия;

- регистрация артериального давления.

При большом объеме интенсивности и частоте многолетних трени­ровочных и соревновательных нагрузок не все **лица, проходящие спортивную подготовку,** обладают одинаковой способностью к быстрому восстановлению. Спортсмены, обладающие высокой скоростью восстановительных про­цессов, имеют больше возможностей для быстрого роста своих дости­жений.

Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравни­ваются с запланированными, выявляется их соответствие или расхож­дение и в случае необходимости проводится коррекция в системе подготовки.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю служит самоконтроль спортсмена. Самоконтроль *-* это система наблюдений **лица, проходящего спортивную подготовку,** за своим здо­ровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, техни­ческой и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополня­ющую данные, полученные при обследованиях. Тренер объясняет спортсмену, каковы цель и форма веде­ния дневника, что следует отражать в записях. Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его ис­пользовании совершенствуются личностные качества: организован­ность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполни­тельность, развивается способность анализировать и сопоставлять фак­ты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись на всех этапах спортивной подготовки.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконт­роля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в трени­ровочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью проводить регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого **спортсмена,** чтобы избежать отрицательного влияния утомле­ния, возможных переутомления или перетренированности. Следует сис­тематически проводить обследования **лиц, проходящих спортивную подготовку,** до и после трениро­вок. Для этого используют методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти. В спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. В практике спорта применяется однократный мониторинг биохимических параметров с утра натощак спустя 12-24 часа после тренировки средней интенсивности для данного спортсмена (в данный временной период и при данных условиях, основные биохимические параметры должны приходить в норму и быть в границах референтных значений, если параметры сильно выходят за границы нормы, врач и тренер должны принимать соответствующие меры).

Границы нормы биохимических параметров (границы референтных значений нормы) - в идеале для каждой серии анализов, определяемых по конкретной методике на данном оборудовании с данной серией реактивов должны быть определены свои границы референтных значений и указаны в выписке анализа. На практике такое наблюдается редко, поэтому приведем границы референтных величин для основных биохимических параметров, рекомендуемых нами для мониторинга у спортсменов:

* Креатинин: 44-100 мкмоль/л
* Мочевина: 2,5-8,3 ммоль/л
* Общий белок: 65-85 г/л
* Глюкоза: 4,1-5,9 ммоль/л
* Лактат: 0,5-2,2 ммоль/л
* КФК: до 200 ЕД/л
* АСТ: до 47 ЕД/л

- МСМ: 0,51-0,55 г/л.

Информативность выбранных биохимических параметров - ограничивается наиболее информативными биохимическими параметрами крови, ими являются следующие: а) белковый обмен: креатинин, мочевина, общий белок б) углеводный обмен: глюкоза, лактат в) маркеры повреждения мышечной ткани: креатинфосфокиназа (КФК), аспартатаминотрансфераза (АСТ), МСМ (молекулы средней массы), миоглобин.

Выбор данных параметров не случаен, так как именно данные показатели имеют четкую тенденцию к изменению при появлении признаков дезадаптации спортсмена. Изменения биохимических параметров от подготовительного мезоцикла к соревновательному также имеют ряд общих закономерностей, по мере роста тренировочных нагрузок наблюдаются рост одних показателей (увеличение вплоть до верхних границ референтных значений) КФК, АСТ, МСМ, мочевины, креатинина, миоглобина и снижение других (вплоть до нижних границ границ референтных значений) общего белка, глюкозы, эти данные также необходимо учитывать при биохимическом мониторинге. Однако данные изменения находятся в пределах нормы референтных значений и за их границы не выходят. Любые изменения за пределы границ референтных значений при исходно нормальном уровне параметров говорят о снижении компенсаторных возможностей организма спортсмена.

Наиболее важным биохимическим фактором, лимитирующим физическую работоспособность организма являются его биоэнергетические возможности. Невозможно выполнять какую-либо работу, не затратив энергии. Образование энергии при мышечной работе может осуществляться анаэробным и аэробным путем.

В зависимости от биохимической природы энергетических процессов выделяют три обобщенных функциональных свойства организма, оказывающих прямое влияние на величину и характер проявления физической работоспособности:

* алактатную анаэробную способность, связанную с процессами преобразования энергии в АТФ-азной и КрФ-киназной реакциях;
* гликолитическую анаэробную способность, отражающую возможность усиления при работе анаэробного гликолитического процесса, в ходе которого происходит накопление молочной кислоты в организме;
* аэробную способность, связанную с возможностью выполнения работы за счет усиления аэробных процессов в митохондриях клеток при одновременном увеличении доставки и утилизации кислорода в работающих тканях.

Каждый из перечисленных компонентов физической работоспособности может быть охарактеризован с помощью биохимических критериев трех типов:

* критериев мощности, отражающих скорость освобождения энергии в метаболических процессах;
* критериев емкости, в которых отражаются размеры доступных для использования субстратных фондов или общий объем метаболических изменений в организме, происшедших за время упражнения;
* критериев эффективности, определяющих в какой степени высвобождаемая в метаболических процессах энергия используется для выполнения специфической мышечной работы.

Эти критерии могут быть представлены большим числом разнообразных биохимических показателей.

Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач. Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером, - укреп­ление здоровья спортсмена. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль осуществляется постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе спортивной подготовки данных всех видов

обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и фун­кциональной подготовленности **лиц, проходящих спортивную подготовку**, дает возможность просле­живать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своев­ременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повтор­ные обследования и консультации с врачами-специалистами.

На каждого **спортсмена** работниками врачебно-физкультурного диспансера заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года заня­тий спортом.

# Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

## Общая физическая подготовка

* + 1. Тренировки на развитие силы.

Сила является основной физической характеристикой, которая определяет эффективность работы в спорте. Развитие специальной силы должно производиться после развития общей силы и через использование общеразвивающих упражнений в начальный период обучения гребца и в течение периода подготовки,

* + 1. Тренировки на развитие выносливости.

Выносливость - способность гребца сопротивляться усталости в течение выполнения работы определенной мощности. Гребной спорт относится к видам спорта, имеющим среднюю зону продолжительности работы. Поэтому требуется развитие аэробных и анаэробных способностей

* + 1. Тренировки на развитие скоростных возможностей.

Развитие скоростных возможностей гребца, имеют главную роль, в соревновательный период способность гребца перенести технические элементы гребка, показанные на равномерной гребле на дистанционную скорость.

* + 1. Тренировки на развитие гибкости.

Развитие гибкости будет способствовать лучшему освоению техники гребли, уменьшит возможность получения травмы и создаст предпосылки для лучшего развития силы и выносливости. Этот тип тренировок должен начинаться как можно раньше и продолжаться на протяжении всей карьеры гребца.

Учитывая, что обеспечение энергией во время прохождения дистанции осуществляется на 75-80% за счет аэробных процессов, а развитие аэробных процессов требуют более длительного периода обучения, поэтому над развитием этих качеств требуется работать на протяжении всего периода спортивной подготовки.

К средствам общей физической подготовки относятся упражнения, направленные на повышение уровня функциональной подготовленности, воспитание выносливости, силы, расширения диапазона двигательных навыков и совершенствование технического мастерства методом переноса двигательных действий, и могут выполняться как упражнения из вспомогательных видов спорта, упражнения на тренажерах, общеразвивающие упражнения с отягощениями и без них.

* + - 1. Плавание.

Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый гребец должен освоить способы плавания брассом, на спине, кролем и на боку, выполнять контрольные нормативы, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде.

Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки.

* + - 1. Легкая атлетика.

Из средств легкой атлетики используется бег по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог. Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются

равномерный переменный и челночный бег, повторное прохождение дистанций или их участков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

* + - 1. Лыжная подготовка.

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

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

* + - 1. Спортивные игры.

В подготовке гребца применяются игры в футбол, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

* + - 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения применяются для развития гибкости, ловкости и общей координации движений. Включаются в разминку, в основную и заключительную части тренировки. К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями и растягиванием звеньев тела, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением веса или сопротивления партнера, упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой. Некоторые ОРУ включаются в круговые программы [силовой подготовки](http://www.rowing39.ru/sila.php), занимающей особое место в подготовке гребца.

* + - 1. Силовая подготовка.

Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощением на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозителями, по номерам и предельные ускорения до 30 с). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах следует соблюдать принцип «динамического соответствия», то есть амплитуда и направление движений, величина и быстрота изменения усилий должны максимально приближаться к специализированному упражнению – гребле.

Увеличение уровня максимальной силы достигается методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений.

При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд. В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с

интервалом отдыха до полной готовности к повторению. Обычно интервал составляет 2-4 минуты.

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.

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

Для развития взрывной силы (быстроты) применяются те же упражнения, а также гребля с гидротормозителем или по номерам при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения.

Для развития 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 упражнений и интервала отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

## Специальная физическая подготовка.

Средствами специальной подготовки является гребля в спортивной лодке, причем направленность упражнений зависит от сочетания компонентов тренировочной нагрузки и применяемого метода. Применяемые в тренировке гребцов методы подразделяются на две группы: непрерывные - равномерный и переменный; прерывистые - интервальный, повторный, контрольный и соревновательный. При планировании специальной программы тренировок в гребле, необходимо учитывать три компонента обучения:

Физическое воздействие.Развитие силы, выносливости, скоростно-силовых возможностей гребцов.

Принципы обучения:

1. Прогрессивность обучения: чтобы получить рост физической силы, нагрузка должна постепенно увеличиваться, поскольку тело гребца приспосабливается к количеству и качеству работы.
2. Специфика обучения: при составлении программы обучения необходимо учитывать индивидуальную адаптацию гребца к типу, количеству и качеству нагрузки.
3. Обратимость обучения: адаптация к нагрузке в период обучения уменьшится, когда эта нагрузка такая же или даже уменьшена. Чем дольше период агитации, тем медленнее снижение и наоборот.
4. Отдых: этот принцип является одним из самым важных принципов обучения, потому что период легких тренировок или полного отдыха позволяет телу приспосабливаться к нагрузкам и восстанавливаться не к первоначальному уровню, а к более высокому («явление сверх компенсации).

Развитие силы.

Специализация - это сложный процесс, специальные упражнения могут быть разделены на две группы:

1. Первая группа включает упражнения, которые являются подобными к движениям

тела в спорте (например, использование гребного эргометра или гребля в гребном бассейне, или технические упражнения на воде).

1. Вторая группа включает упражнения, которые представляют собой часть цикличного движения тела гребца в спорте с нагрузкой на отдельную мышцу или на группу мышц (например, использование программы обучения силы).

Специальная подготовка, тренировки на воде для тренировочных групп, этапов

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

# Таблица 31

Направленность тренировок

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Энергетические системы | Количество | | Интенсивность | | Восстановление | |
| Повторений | Длительность | ЧСС | Темп | Длительность | ЧСС |
| Аэробные | Обеспечение энергией в основном за счет жирных кислот с гликогеном (метаболизм липидов) | | | | | |
| 1 | 60-90мин | 130-150 | 18-22 | - | - |
| 1-2 | 20-90мин | 140-160 | 18-22 | 1-3мин | 130-140 |
| Обеспечение энергией за счет жирных кислот с гликогеном (смешанный процесс аэробный гликолиз + метаболизм жиров) | | | | | |
| 2-3 | 15-20мин | 150-170 | 20-24 | 1-3мин | 130-140 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Система транспортировки кислорода  Обеспечение энергией в основном за счет гликогена (аэробный гликолиз) | | | | | |
| 2-4 | 8-10мин | 170-185 | 24-30 | 4-8мин | 120-130 |
| 3-8 | 3-8мин | 175-190 | 26-32 | 3-6 мин | 120-130 |
| 10-20 | 20-60сек | 180-190 | 28-34 | 10-45сек | 130-150 |
| 1-3 | 3-6мин | 120-130 |
| Анаэробный порог (ПАНО)  Прежде всего гликоген с жирными кислотами | | | | | |
| 1 | 20-90мин | 160-170 | 24-28 | - | - |
| 2-3 | 8-12мин | 165-175 | 26-30 | 6-10мин | 120 |
| 3-5 | 3-6 мин | 170-180 | 28-32 | 4-8мин | 120 |
| Анаэробные | Аэробная терпимость - гликоген  (анаэробный гликолиз) | | | | | |
| 2-3 | 3-5мин | 180-190 | 32-34 | 6-10 мин | 120 |
| 3-6 | 1,5-3мин | МАКС | МАКС | 4-6мин | 120 |
| 8-12 | 45 -90 сек | МАКС | МАКС | 1-3 мин | 120 |
| 1-3 | 6-8 мин | 120 |
| Реакция АТФ/КФ\* | Алактатный анаэробный метаболизм | | | | | |
| 8-12 | 10-15сек | МАКС | 38-44 | 1-3 мин | 120 |
| 1-3 | 4-6мин | 120 |

## Содержание технической подготовки

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

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

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

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

Обучение технике гребли проводится индивидуально и должно предусматривать:

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

Рациональная техника гребка характеризуется выполнением следующих основных требований:

* широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;
* горизонтальная проводка и занос;
* полное дотягивание весла в конец гребка;
* непрерывность движения весла и гребца, отсутствие задержки и задирания весла в начале гребка;
* энергичное выполнение проводки без излишнего запрокидывания плеч в начале гребка и без «прострела» банки.

Весь процесс обучения и совершенствования спортивного мастерства может быть

разделен на три этапа:

* 1. этап: начальная подготовка первого года (НП-1) – начальное развитие двигательного действия, образование умения воспроизводить технику действия в общей форме.

Задачи этапа:

* создавать общее представление о двигательном действии (просмотр кинограмм и кинокольцовок сильнейших гребцов, квалифицированный показ в неподвижном учебном аппарате, лодке, гребном тренажере);
* научить частям, фазам техники действия;
* сформировать общий ритм;
* предупредить или устранить ненужные движения и грубое искажение техники действия.

Причинами грубых ошибок могут быть:

* недостаточное понимание двигательной задачи;
* недостаточная физическая подготовленность;
* недостаточный самоконтроль движений;
* дефект в исполнении предыдущих частей (фаз) действия;
* неблагоприятные условия действия (неисправность или плохая наладка инвентаря, метеоусловия);
* боязнь утомления.

Приступая к занятиям, занимающийся должен ознакомиться с лодкой, веслами и водой. Знакомство с водой начинается с проверки умения плавать.

Первые занятия должны проводиться на неподвижном учебном аппарате, гребном тренажере, народной и учебной академической лодках. Народная и учебная академическая лодки очень устойчивы, поэтому занятия в них позволяют новичку избавиться от боязни и сразу ощутить уверенность во владении инвентарем; обучение значительно облегчается.

Для знакомства с инвентарем спортсмен, сев в лодку и оттолкнувшись от причального плота, опробует лодку и весла. Чтобы убедиться, что форма и размер весла обеспечивают оптимальное загружение лопастей в воду без дополнительных усилий, нужно установить лопасти весел вертикально в воде и делать поочередно каждым веслом гребки, прикладывая только горизонтальное усилие (сначала небольшое) и выпуская рукоятку весла из рук между гребками. Следующее упражнение – несколько непрерывных гребков одной и другой рукой, затем поочередно по одному гребку каждой рукой и несколько полных гребков. Освоив эти

движения, можно обучиться «табанке»: гребец рукоятку загруженного в воду весла отталкивает от себя, лодка при этом движении движется кормой вперед. Сначала выполняется по нескольку гребков каждым веслом, затем поочередно по одному гребку каждым веслом и после этого одновременно обоими веслами.

Чтобы выяснить степень устойчивости лодки, гребец должен поочередно накренить ее левый и правый борт, немного пораскачивать, поднимая и опуская рукоятки весел.

Проделав эти упражнения, гребец ознакомится с инвентарем, будет уверенно и свободно чувствовать себя в лодке во время дальнейшего обучения. Упражнения следует периодически повторять.

Для дальнейшего понимания гребцом технических требований и исправления ошибок начало занятий целесообразно проводить индивидуально в учебном аппарате или гребном тренажере. Здесь гребцу демонстрируют и объясняют положения звеньев тела, соответствующих различным фазам гребка, переход от одной фазы к другой, общую траекторию и ритм движения.

Посадка в лодку. Лодка становится на воду у причального плота, весла вставляются в уключины, и барашек вертлюга закручивается. Спортсмен становиться на плоту лицом к корме лодки, берет в одну руку (ближнюю лодке) рукоятки весел, другой держится за уключину, находящуюся на плоту, ставит ближнюю к лодке ногу на специальную площадку в лодке и другой ногой отталкивается от плота. После отталкивания, приседая на одной ноге и продолжая держаться рукой за уключины, садится на банку; вставляет в подножку ногу, которой отталкивался, а затем вторую, берет рукоятку весел обеими руками, проверяет установку ножных упоров и занимает основное положение.

Ножные упоры должны быть установлены так, чтобы в конце гребка рукоятки весел проходили вплотную к туловищу, но не упирались в него.

Основное положение.Туловище прямое, естественно наклонено вперед, плечи свободно опущены, голова держится прямо. Ноги слегка согнуты в коленях, всей ступней стоят на подножке. Руки со свободно прогнутыми запястьями удерживают весла, лежащие лопастями на воде перпендикулярно бортам лодки. Левая кисть расположена над правой.

Исходное положение.Для начала первого гребка спортсмен должен перейти в исходное положение, соответствующее стартовому. При этом туловище наклоняется вперед, голова остается прямой, ноги сгибаются так, что колени почти касаются труди возле плеч, - спортсмен сгруппировался на подножке (у гребцов на распашных лодках дальнее от уключины колено располагается снаружи рук), руки свободно вытягиваются вперед так, что кисти находятся за подножкой, запястья прямые, четыре пальца охватывают рукоятку весла сверху, не сжимая ее, а большой находится на нижнем краю торца. На распашном весле большие пальцы охватывают весло снизу, и расстояние между кистями рук не должно превышать ширину одной кисти.

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

Проводка. Рабочая фаза. Ноги, передавая усилие через туловище и руки на весло, начинают сильное (чтобы разогнать лодку) и быстрое (чтобы не отставать от весла, сохранить активную тягу) отталкивание от подножки. Это отталкивание должно быть настолько сильным, чтобы туловище не могло в начале гребка опережать банку («запрокидывание»), но и не отставало от нее («прострел банки») и спортсмен чувствовал «снятие веса с банки».

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

Спина, вследствие большого напряжения при гребке, естественно прогнута и постепенно с разгоном лодки начинает опережать ноги в движении на нос лодки. Поскольку для правильного загружения весел в воду никакого усилия не требуется, руки в первой части гребка только передают горизонтальное усилие от плеча к рукоятке весла, оставаясь прямыми. Кисть левой руки тянет рукоятку немного выше и в середине гребка проходит над правой, допускается - чуть сзади. Затем за счет широчайших мышц спины руки включаются в работу и дотягивают рукоятки весел в конце гребка вплотную к корпусу, заканчивающемудвижение к носу лодки. Локти при этом отходят в стороны и слегка книзу, запястья, до этого прямые, соответственно немного выгибаются.

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

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

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

Концу проводки соответствует положение весла 30-35° от перпендикуляра к оси лодки.

Занос.Фаза подготовки. После заканчивания нажима на рукоятки кисти рук продолжают

движение по траектории, напоминающей запятую, а затем горизонтально на корму. По мере распрямления рук к ним в движении на корму присоединяется туловище, с наклоном которого и переносом рукояток весел за колени сгибаются и ноги, и начинается подъезд, сначала ускоренный, а к концу – замедленный. Ритм подъезда диктуется общим ритмом гребного цикла, следует избегать резкого ускорения подъезда, так как это даст резкое увеличение скорости корпуса лодки и приведет к ненужным потерям кинетической энергии всей системы (гребец - весло - лодка). Движение туловища на корму начинается усилием брюшного пресса.

Весла при заносе должны двигаться горизонтально на высоте немного больше половины ширины лопасти от воды, что необходимо для выполнения захвата воды без задирания весла.

Захват. Переходная фаза. При приближении к окончанию заноса гребец одновременно с распрямлением запястий отпускает рукоятку весла кверху, давая лопасти возможность с разворотом упасть в воду. В момент касания веслом воды начинается тяговое движение рукояток к носу лодки. Захват можно назвать подхватом падающего в воду весла. При этом горизонтальная скорость рукоятки весла не должна превышать скорость ее в начале гребка, так как «нахождение опоры» в воде (так же, как ее сохранение) обеспечивается формой, размером лопасти и скоростью ее проплывания, а не предшествующей скоростью в воздухе и при частичном погружении.

Следует избегать задирания весел, вызываемого наклоном головы и нажимом на рукоятки перед захватом с последующей «промашкой» по воздуху, и медленного загружения («водяная промашка») из-за передерживания рукояток при захвате вместо падения весла.

Всякая попытка разгона весла в воздухе перед захватом приводит к «осаживанию» (остановке) лодки перед каждым гребком и не дает возможности использовать эффект гидродинамического лифта.

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

* 1. этап: Начальная подготовка второго года (НП-2) - углубленное детализированное разучивание; уточнение двигательного умения; умение частично переходит в навык.

Задачи этапа:

* углубленное понимание закономерностей изучаемого действия;
* уточнение техники действия по ее параметрам (амплитуда, траектория, ритм, контроль);
* совершенствование ритма действия, свободное, слитное выполнение;
* создание предпосылок вариативности.

В технических тренировках применяются упражнения, выделяющие отдельные элементы цикла: захват; конец гребка; «укороченный гребок» одними руками, с небольшим подъездом, одной спиной; гребля одним веслом и др. Проводятся тренировки и участие в соревнованиях в одиночках и распашных двойках. В распашных лодках спортсмен гребет на обеих сторонах. Совместность работы в команде достигается главным образом за счет зрительного контроля одновременности выполнения всех движений – подъезда, работы туловища, отведения локтей на гребке, нажимая на весла, начала движения туловища на корму, отпускания рук в захвате.

Разучивается техника старта, смена темпа и ритма в условиях соревнований. Старт выполняется следующим образом: из исходного понижения по команде «марш» спортсмен делает первый гребок, не дотягивая его до конца на 20-25 см, быстро выводит руки и почти одними руками делает второй, очень короткий гребок, затем постепенно увеличивает амплитуду движений, переходя на 5-6-м гребке на полную длину и гоночный ритм.

* 1. этап: тренировочный (Т) **-** закрепление и дальнейшее совершенствование

двигательного действия, прочный навык, вариативность.

Задачи этапа:

***-*** закрепить навык владения техникой действия;

* расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
* завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных особенностей;
* обеспечить в случае необходимости перестройку техники и ее дальнейшее совершенствование.

На фоне увеличивающихся по объему и интенсивности тренировочных занятий уточняется техника выполнения всего цикла и отдельных элементов в различных условиях тренировки и соревнований.

Главным упражнением становится выполнение полного цикла гребка. Участие в соревнованиях закрепляет техническое мастерство и спортсмена.

Технические тренировки проводятся на фоне равномерной и переменной работы без снижения интенсивности. Такие тренировки, как правило, должны проводиться в одиночках и двойках с предварительным объяснением задания в неподвижном учебном аппарате.

Задачи обучения, совершенствования навыков и тренировки неотделимы друг от друга, они решаются совместно, в одно и то же время, при выполнении одних и тех же упражнений. Если отдельные насыщенные упражнениями тренировки называют техническими, то на остальных спортсмен должен постоянно контролировать свои движения.

Для исправления ошибок, возникших в результате недостаточного развития отдельных групп мышц или болевых ощущений, необходимо устранить причины.

Упражнения целесообразно также применять для снятия монотонности при тренировке спортсменов, плохо переносящих такие нагрузки.

Технические упражнения, применяемые для обучения и совершенствования мастерства гребцов разделяются на группы: [полный цикл гребка, элементы](http://www.rowing39.ru/poln.php) [цикла, упражнений с отягощением и постепенно устраняемой помехой, упражнения на](http://www.rowing39.ru/poln.php) [совместимость работы в командных лодках, упражнения на владение](http://www.rowing39.ru/poln.php) [инвентарем, упражнения на вариативность техники.](http://www.rowing39.ru/poln.php)

1. Полный цикл гребка - соревновательное движение:

равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений спортсмена;

гребля в лодке с копированием квалифицированного спортсмена, работающего впереди;

просмотр кинокольцовок, кинограмм и видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка.

1. 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 сильным с самого начала работы веслом, выполняется сериями, чередующимися с полным циклом.

1. 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.

1. 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).

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

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

1. 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.

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

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

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

* горизонтальная работа весла в воде с амплитудой движения в захвате 55° - 60° и 30° - 35° в конце гребка от перпендикуляра к оси лодки;
* горизонтальный занос;
* своевременная подготовка лопасти весла, с тем, чтобы в момент окончания движения к носу лодки оно коснулось воды и начало погружение;
* непрерывность движения гребца, весла и лодки.

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

* широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;
* полное дотягивание рукоятки весла в конце гребка;
* энергичное, слитное выполнение проводки без запрокидывания плеч и «прострела» банки в начале гребка.

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

К таким позициям можно отнести:

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

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

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

Гребной инвентарь должен отвечать следующим требованиям:

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

К регулируемым параметрам гребного инвентаря относятся: [высота тяги, угол](http://www.rowing39.ru/param.php) [накрытия весла, внутренний рычаг и расстояние до подножки. В современных моделях](http://www.rowing39.ru/param.php) [лодок регулируются: ширина выноса уключин, положение полозков,](http://www.rowing39.ru/param.php) [глубина и наклон подножки.](http://www.rowing39.ru/param.php)

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

Обучение и совершенствование технического мастерства подчиняется следующим принципам:

* + мотивированной сознательности и активности;
  + доступности;
  + наглядности;
  + систематичности;
  + последовательности;
  + прочности.

Обучение технике гребли проводится индивидуально и должно предусматривать:

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

Высота тяги подбирается для каждого гребца индивидуально и должна обеспечивать мощное выполнение гребка (т. е. не должна быть очень высокой) и свободный занос весел на высоте, немного превышающей половину ширины лопасти от поверхности воды (т. е. не должна быть очень низкой). Оптимальной считается тяга, при которой валек весла в конце гребка приходит под нижнее ребро. Высота тяги зависит от роста гребца, обхвата бедер, со- стояния воды, наличия и высоты волн и с учетом этих факторов может быть от 14 до 20 см. В парных лодках правое весло устанавливается на 1,5-2,0 см ниже левого. Высота тяги измеряется с помощью угольника, прикладываемого к бортам лодки и имеющего на одном конце рейку с делениями или параллелограмм.

В процессе эксплуатации лодка может получить искривление, и в этом случае установка высоты тяги по бортам может оказаться неточной. Дополнительный контроль в командных лодках осуществляется следующим образом: спортсмены в положении конца гребка прижимают к бедру весла с загребной стороны и постепенно накренивают лодку па этот борт до касания лопастями воды. При правильной регулировке все лопасти коснутся воды одновременно. То же проделывается с баковой стороны.

В парных лодках проверка может быть осуществлена более точно и без установки на воду: на двух номерах, с одного борта на другой, в вертлюги кладутся рейки или весла лопастями в одну сторону. Если смотреть вдоль лодки, нижняя грань этих реек должна совместиться. В противном случае, выбрав один из номеров за эталон, проверяют разницу высоты тяги на всех номерах до совпадения нижних граней реек.

Ширина выноса уключины у парных лодок обычно колеблется от 152 до 158 см между осями вертлюгов, у распашных лодок - 82-87 см от продольной оси лодки до оси вертлюга. Ширина выноса должна быть очень точно установлена одинаково для правого и левого весла, так как иначе лодка будет заваливаться при гребле в сторону большего выноса. Более быстрые лодки (восьмерки и четверки парные) имеют меньшую из указанных ширину выноса. При установке выноса надо учитывать длину внутреннего рычага весла, которая у парных весел составляет 84-87 см, у распашных - 112-116 см.

Угол накрытия весла проверяется после окончания всех наладочных работ с кронштейнами. Он представляет собой угол между плоскостью весла и вертикалью и складывается из угла наклона весла (уголмежду лопастью и опорной площадкой) и угла наклона вертит и (угол между опорной площадкой вертлюга и осью его вращения). Угол наклона парных и распашных весел составляет 2,5-3,5°, угол наклона парных вертлюгов составляет у разных моделей 6-7°, у распашных - 3-4° и у некоторых моделей может регулироваться. Оптимальный угол накрытия парных весел - 8-10°, для распашных - 5-7°.

При наклоне оси вращения вертлюга на корму угол накрытия в начале и конце гребка будет меньше, чем в середине, а при наклоне ин нос больше, при наклоне внутрь будет увеличиваться к концу гребка, а наружу уменьшаться. Так как для устойчивой работы весел угол накрытия должен сохраняться одинаковым и постоянным на всем протяжении гребка, регулировка накрытия сводится к установке вертикально осей вращения и проверке углов наклона весел.

Для проверки вертикальности осей вращения целесообразно пользоваться специальным уровнем, который после установки лодки в горизонтальное положение прикладывается к опорной площадке вертлюга, и при повороте вертлюга вместе с уровнем в начальное и конечное положение угол наклона на уровне должен сохраняться. Неисправность

устраняется отгибанием кронштейна в нужную сторону с помощью достаточно мощного рычага и перемещением подвижной площадки у парных уключин. После установки вертикально осей парных вертлюгов пользоваться подвижными площадками для изменения угла накрытия не следует, так как это приведет к наклону оси вращения вперед или назад.

Для проверки угла наклона весел нужно положить весло лопастью на горизонтальный брусок и после этого уровнем проверить угол наклона рабочей площадки, у пластиковых весел с цилиндрическим стволом угол наклона может регулироваться за счет поворота манжета, являющегося одновременно опорной площадкой. Разница в накрытии правого и левого весел допустима до 0,5°, более значительная разница заставит спортсмена при гребле заметно наваливаться на борт, имеющий большее накрытие.

Измерять угол накрытия (сразу суммарный) при вставленном в вертлюг весле не рекомендуется, так ка при этом получаются очень большие погрешности из-за недостаточного прижатия весла к вертлюгу и его скручивания. Однако при отсутствии уровня для измерения углов наклона в градусах возможно с некоторой погрешностью устанавливать накрытие вставленных в уключины весел по зазору между нижним краем лопасти и ниткой с грузиком, прижатой к верхнему краю лопасти, ориентируясь при этом на данные таблицы:

# Таблица 32

Параметры лопастей

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ширина лопасти, мм | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 | 240 |
| Зазор при 4°, мм | 10,5 | 11,2 | 11,9 | 12,6 | 13,3 | 14,0 | 14,7 | 15,4 | 16,1 | 16,8 |
| Зазор при 8°, мм | 20,9 | 22,3 | 23,7 | 25,1 | 26,5 | 27,9 | 29,3 | 30,7 | 31,1 | 33,5 |

Поверяя наладку угла накрытия весел на воде, следует помнить, что:

Искривление ствола в поперечном направлении, так же, как и несимметричное расположение лопасти, приводит к закручиванию весла на гребке в сторону перекрытия или раскрытия.

Любое искривление ствола увеличивает осевой момент инерции, чем затрудняет разворот лопасти перед началом и после окончания гребка.

Подножка должна устанавливаться так, чтобы при окончании гребка рукоятки парных весел могли вплотную пройти мимо туловища, а на распашных веслах внешняя рука и торец валька приходили к раю живота. Там, где это возможно, в зависимости от соотношения длины бедра и голени и гибкости голеностопного сустава, регулируется глубина и угол наклона подножки так, чтобы при группировке в захвате голень не оказывалась вертикальной и тем более наклоненной к корме, а в конце гребка голеностопный сустав не оказывался излишне распрямленным, так как это приводит к неэффективной работе мышц ног на гребке. Излишне заглубленная подножка приводит к травме икроножных мышц.

Длина внутреннего рычага весла устанавливается для парных весел 84-87 см и для распашных – 112-116 см, причем для более быстрых лодок выбираются меньшие из указанных величин. Внутренний рычаг может быть увеличен в условиях встречного ветра, при этом обязательно нужно увеличить вынос уключины или хотя бы переставить подножку так, чтобы были выполнены перечисленные выше требования.

Проверить установку пера следует после окончания накладки и при заруливании лодки слегка подогнуть в случае его искривления.

При сильном боковом ветре во время соревнований может быть рекомендовано увеличить накрытие весел с подветренной стороны, что позволит сохранить в гонке прямолинейную работу корпусом и избавить от необходимости откренивать лодку.

Подготовка рабочего места гребца в неподвижном учебном аппарате и гребном тренажере выполняется так же, как и наладка лодки.

## Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов. Основная направленность теоретической подготовки в гребном спорте создание представлений о гребле как виде спорта.

Тема 1. Правила безопасности проведения занятий по гребному спорту, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.

Правила поведения в лодке, действия гребца, в случае если лодка перевернулась. Оказание помощи перевернувшемуся в лодке товарищу. Выбор места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года. Перечень спасательных средств при проведении занятий и пользование ими. Местные особенности и правила навигации.

Тема 2. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России. Состояние и развитие гребного спорта в Псковской области. Система проведения соревнований в РФ. География гребного спорта в РФ. Международная федерация гребного спорта (ФИСА).

Тема 3. История выступления Российских спортсменов на Олимпийских играх, Чемпионатах мира н Европы. Выступление спортсменов Псковской области в соревнованиях.

Тема 4. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз.

Общая характеристика гребных баз. Правила внутреннего распорядка и пользования гребными судами. Правила хранения спортивного инвентаря. Одежда и обувь гребца.

Тема 5. Единая всероссийская спортивная классификация Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту. Основные понятия спортивной классификации. Возрастные группы участников. Правила соревнований: номера вод, старт, финиш, форма участников.

Тема 6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков.

Тема 7. Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиена и её задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий. Условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение Режим и питание, общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях гребным спортом. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнований. Регулирование веса спортсменов.

Тема 8. Техника гребли и её совершенствование. Терминология в гребном спорте. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадка в нее, сохранение равновесия, управление лодкой.

Тема 9. Планирование спортивной тренировки. Физические качества спортсмена. Классификация спортивных упражнений. Взаимосвязь общем физической и специальной физической подготовки спортсмена. Специальная подготовка в лодке. Варианты уроков по гребному спорту. Значение разминки в зависимости от метеоусловий и характера тренировки.

Тема 10. Психологическая подготовка.

Основные методы развития волевых качеств. Влияние тренировки в усложненных условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств.

Тема 11. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса. Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям гребным спортом. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля, самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям. Общее состояние.

Тема 12. Учет содержания занятий, самочувствия, показателей режима тренировки. Оценка результатов работы над развитием двигательных качеств.

Тема 13. Планы антидопинговых мероприятий. Антидопинговые обязательства для гребцов.

## Тактическая подготовка

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.

Создание представления о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами обусловливающими необходимость ведения тактической борьбы на дистанции.

Основные положения тактики соревновательного прохождение дистанции:

- выполнение мощного, кратковременного, эффективного стартового спурта для расположения в группе лидеров, что обеспечивает гидродинамически более выгодную позицию (на гладкой поверхности воды лодка испытывает относительно меньшее гидродинамическое сопротивление, чем при волнении), спортсмен приобретает психологическое преимущество перед хуже стартовавшими соперниками, создаются благоприятные условия для дальнейшего ведения гонки;

- своевременный переход на экономичный дистанционный ход, при этом осуществляется контроль за расположением и поведением соперника, в пределах правил может использоваться волна, сохраняется резерв возможностей для эффективного финишного ускорения, которое, как правило, решает исход гонки;

- увеличение мощности гребка с постепенным нарастанием темпа, максимальный финишный темп должен удерживаться до пересечения створа и обеспечивается сохранением амплитуды и мощности гребка.

Эффективность выполнения стартового ускорения и особенности техники движений зависят:

- от индивидуальных скоростно-силовых возможностей спортсмена;

- от состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена и систем энергообеспечения, подготовленного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку.

- от поведения спортсмена или экипажа на старте.

Предсоревновательная разминка должна обеспечить оптимальную готовность всех функций организма к предстоящей борьбе. Она должна быть подготовлена и продумана в мельчайших деталях с учётом любых погодных условий и соревновательных ситуаций.

Психологическая настройка должна включать мысленное «прохождение» дистанции представление ритма и темпа стартовых гребков, дистанционного хода и финишного ускорения. В итоге психологической настройки должно быть сформировано состояние психической готовности к предстоящей гонке.

Тактика гребца - применение заранее подготовленных, наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач. Тактическая подготовка гребца включает в себя два раздела: теоретическую и практическую подготовки.

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

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

Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены:

1. Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества;
2. Тактика ускорений по дистанции;
3. Тактика сильного финиша;
4. Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

Первые три варианта тактики могут успешно применяться против заведомо слабого противника и позволят при этом сэкономить силы для участия в последующих заездах. Кроме того, тактика ускорений по дистанции может быть использована как

дополнительная скоростная тренировка перед финалом и подготовка рефлекторного ускорения на определенном участке дистанции в финале.

В гонке с сильными противниками наиболее рациональна тактика прохождения дистанции на свой лучший результат, т.к. в основе ее лежат физиологические закономерности энергообеспечения. Анализ тактики сильнейших гребцов в финалах чемпионатов мира показывает, что этот вариант наиболее часто применяется. Часто он может выглядеть как первый вариант, т.к. победитель, как правило, сильней по всей дистанции и начинает лидировать сразу со старта.

# Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовкаосуществляется 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.
2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиямсостоит в следующем: осознание спортсменами задач на соревнования; изучение конкретных условий предстоящих соревнований; изучение сильных и слабых сторон соперника. 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.

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям гребным спортом;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю; - совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

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

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

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

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

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно- психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов. В ходе тренировочных занятий существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

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

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Важным фактором является выявление и учет при планировании тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

# 3.7. Планы применения восстановительных средств

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня. Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета Учреждения, врачебно-физкультурного диспансера.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико- биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия,обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. - Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико- биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления назначаются и постоянно контролируются врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с

группой после тренировочного занятия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

# Таблица 33

План применения восстановительных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| 1. | Рациональное питание:   * сбалансировано по энергетической ценности; * сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);   соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2. | Физиотерапевтические методы:   1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарного плана спортивных мероприятий |
| 3. | Медико-восстановительные средства назначатются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарному плану спортивных мероприятий |

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

# 3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Использование запрещенных методов и допинговых препаратов запрещено. Любое нарушение «Анти - Допинговых Правил ФИСА» предусматривает соответствующее наказание. Спортсмены и (или) другие лица несут ответственность за знание того, что представляет собой нарушение антидопинговых правил, а также субстанций и методов, включенных в запрещенный список ВАДА. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также недопущение использования запрещенных методов. Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также в любое другое время.

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

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов и преследуют следующие цели:

* обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
* обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
* увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, – спортивные правила, по которым проводят соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Пять Международных стандартов Антидопинговых правил:

1. Запрещенный список.

Запрещенный список представляет собой перечень запрещенных в спорте субстанций и методов. Список обновляется не реже одного раза в год. Субстанция или метод могут попасть в Запрещенный список, если отвечают двум из трех критериев:

1) Субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками.

1. Субстанция или метод опасны для здоровья спортсмена.
2. Субстанция или метод противоречат духу спорта.

Также субстанция или метод должны быть внесены в Запрещённый список, если они способны маскировать использование других запрещённых субстанций и запрещённых методов.

1. Стандарт терапевтического использования.

Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы в терапевтических целях при условии получения разрешения от антидопинговой организации. Цель Международного стандарта терапевтического использования – гармонизировать процесс предоставления разрешения на терапевтическое использование в различных видах спорта и странах.

Критериями выдачи разрешения являются:

- Возможность значительного ухудшения состояния здоровья, если в процессе лечения какого-либо острого или хронического заболевания он не сможет использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод.

- Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения, связанного с возвращением к нормальному состоянию здоровья под воздействием терапевтического эффекта от применения данной субстанции или метода.

- Отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не может быть следствием, полностью или частично, предыдущего не терапевтического использования субстанций из Запрещенного списка.

1. Стандарт тестирования.

Целью Международного стандарта тестирования является эффективное планирование тестирования и сохранение целостности и идентичности проб, начиная с момента уведомления спортсмена и до отправки пробы в лабораторию.

1. Лабораторный стандарт.

Международный стандарт для лабораторий обеспечивает получение достоверных результатов при анализе допинг-проб. Также он позволяет создать для всех аккредитованных лабораторий единую гармонизированную схему предоставления результатов и отчетов. В Стандарте перечислены критерии, которым должны соответствовать аккредитованные ВАДА лаборатории.

5. Стандарт по защите частной информации.

Основная цель данного стандарта – обеспечение защиты частной информации, которая используется в процессе осуществления любых мероприятий, направленных на противодействие допингу в спорте.

Мероприятия допинг-контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг-контроль — это сложный многоступенчатый процесс, который включает: планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций.

Спортсмен может быть протестирован в любом месте, как вовремя, так и вне соревнований, с 6 до 23 часов. При этом количество тестирований в год никак не оговаривается и зависит от плана антидопинговых организаций. Сбор проб осуществляется специально обученным персоналом, инспектором допинг-контроля и инспектором по сбору крови.

В проведении мероприятий допинг-контроля участвуют несколько специфических структур и организаций. Планирование сбора проб, непосредственно их сбор и транспортировку, а также обработку результатов проводит антидопинговая организация, выступившая инициатором сбора проб. Исследование проб проводится в аккредитованной ВАДА независимой антидопинговой лаборатории, выбор которой зависит от антидопинговой организации. Решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование принимает независимый Комитет по терапевтическому использованию, а решение о санкциях к спортсмену – независимый Дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций спортсменов международного уровня проводит Спортивный арбитражный суд в Лозанне, спортсмены национального уровня могут подавать апелляцию в один из арбитражных спортивных судов в Российской Федерации.

Каждый из разделов допинг-контроля основан на Кодексе, международных стандартах ВАДА, национальных антидопинговых правилах и национальном законодательстве.

Система планирования тестирований основывается на оценке риска применения запрещенных веществ в разных видах спорта. Антидопинговые организации анализируют, насколько может быть эффективен допинг в различных видах спорта в соревновательный и тренировочный периоды, и на основании этого планируют сбор проб. Это позволяет проводить тесты целевым образом, а не тестировать всех подряд.

При планировании тестирований в расчет берется целый ряд показателей, например, сезонный график тренировок и соревнований, требования к физической подготовке в различных видах спорта, возможные схемы приема различных препаратов, спортивные результаты спортсмена, его предшествующая допинговая история и другие.

Внесоревновательный контроль в спорте необходим, поскольку многие запрещенные препараты эффективны лишь в процессе подготовки к соревнованиям и в период восстановления, а применение их во время соревнований не имеет смысла. Внесоревновательный контроль спортсменов координируется через специальную систему ADAMS. Она систематизирует информацию о местонахождении спортсменов и делает ее доступной для антидопинговых организаций. ADAMS представляет собой базу данных, расположенную в Интернете с учетом соблюдения законодательства о защите информации. Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации, в соответствии с Международным стандартом тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении. Если спортсмен не предоставляет или некорректно предоставляет информацию в систему ADAMS, он получает предупреждение. Три таких предупреждения в течение 18 месяцев ведут к дисквалификации.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенных веществ в пробе спортсмена;
2. Применение или попытка применения запрещенных веществ и методов спортсменом;
3. Уклонение от сдачи пробы;
4. Непредоставление информации о местонахождении спортсмена.
5. Предоставление неточной/ложной информации о местонахождении;
6. Подмена/попытка подмены пробы;
7. Обладание запрещенными в спорте веществами и методами;
8. Распространение или попытка распространения запрещенных в спорте веществ и методов;
9. Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного вещества и метода.

Санкции за нарушение антидопинговых правил:

Срок дисквалификации зависит от вида нарушения, класса запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, а также того в первый ли раз совершено нарушение.

Национальная антидопинговая организация РУСАДА проводит отбор проб у спортсменов и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а спортсмена лишают медалей, призов.

Дисквалификация за первое нарушение антидопинговых правил устанавливается на два года в следующих случаях:

* наличие в пробе спортсмена запрещенной субстанции;
* уклонение от сдачи пробы;
* подмена/попытка подмены пробы;
* обладание запрещенными в спорте веществами и методами;
* применение или попытка применения спортсменом запрещенных веществ и методов.

Дисквалификация на срок от четырех лет до пожизненной устанавливается за следующие нарушения:

* распространение или попытка распространения запрещенных в спорте веществ и методов;
* назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного вещества и метода.

Особо серьезным считается нарушение, совершенное несовершеннолетним спортсменом при соучастии персонала. Если доказана причастность персонала спортсмена к такому нарушению антидопинговых правил, то персонал дисквалифицируют на пожизненный срок. Если во внесоревновательныи период спортсмен пропустил три теста подряд или не предоставил информацию о своем местонахождении в течение 18 месяцев, устанавливается срок дисквалификации до двух лет.

Смягчение санкций:

Спортсмен имеет право предоставить обоснования для отмены или сокращения санкций. Если спортсмен может объяснить, как запрещенное вещество попало в его организм и доказать, что оно не предназначалось для улучшения спортивных результатов, срок дисквалификации может быть сокращен, отменен или заменен на другой вид санкций (например, выговор).

Незначительная вина:

Если спортсмен может доказать отсутствие своей вины в нарушении антидопинговых правил, срок дисквалификации также может быть сокращен.

Добровольное признание спортсменом в нарушении антидопинговых правил может стать основанием для сокращения срока дисквалификации. Сокращение срока санкций не предусматривается, если добровольное признание имело место после того, как спортсмен осознал, что ему грозит разоблачение.

Отягчающие обстоятельства, которые могут повлечь увеличение срока дисквалификации:

Примерами усугубляющих обстоятельств, которые могут привести к назначению более длительных сроков дисквалификации, чем предусматривают стандартные санкции, являются следующие:

* установлено, что нарушение антидопинговых правил спортсменом проводилось осознанно, планомерно или по сговору;
* спортсмен обладал большим количеством запрещенных веществ или методов или использовал их многократно;

Неоднократные нарушения:

Второе нарушение антидопинговых правил

При повторном нарушении антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом каждого конкретного случая, учитывая тяжесть обоих нарушений.

Третье нарушение антидопинговых правил

При установлении третьего нарушения антидопинговых правил назначается пожизненный срок дисквалификации.

Запрет на участие в период дисквалификации

Дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве. Такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программах. Кроме того, спортсмен, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

Финансовые санкции.

За нарушение антидопинговых правил помимо дисквалификации, к спортсмену могут быть применены также финансовые санкции. Их размер устанавливается соответствующей антидопинговой организацией.

Первая обязанность спортсмена - сказать нет допингу!

Спортсмен обязан:

1. Не использовать запрещенные в спорте вещества и методы.
2. Изучить антидопинговый кодекс.
3. Знать антидопинговые правила.
4. Знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
5. Знать о существовании запрещенного списка, уметь пользоваться им и следить за его изменениями.
6. Знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать ее проведению.
7. Уметь оформлять запрос на терапевтическое использование.
8. Своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении.
9. Осторожно относиться к приему пищевых добавок или гомеопатических средств, так как они могут содержать запрещенные субстанции.
10. Принимать их можно только в случае необходимости по состоянию здоровья и после консультаций с врачом.

Право спортсмена при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. Право на представителя и, при необходимости, переводчика;
2. Право на сохранение конфиденциальности;
3. Право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (с представителем антидопинговой организации);
4. Право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб;
5. Право внесения в протокол допинг - контроля всех замечаний по процедуре, которые считает нужным отразить;
6. Право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями.

Обязанности спортсмена при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен обязан незамедлительно явиться на пункт допинг - контроля;
2. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен не имеет права посещать душ и туалет;
3. Оставаться в поле зрения сотрудника антидопинговой службы все время, начиная с момента извещения о необходимости сдачи пробы и до окончания процедуры сбора пробы;
4. Идентифицировать себя;
5. Выполнять все требования, связанные с процедурой отбора пробы.

Персонал спортсмена обязан:

1. Подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт для тестирования;
2. Предоставлять спортсмену информацию обо всех аспектах допинг-контроля;
3. Знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением;
4. Знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды;
5. Владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

До 80 % продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества. Важно помнить, что приобретать биологически активные добавки можно только у проверенных поставщиков, имеющих необходимую документацию на продукцию.

Если доказана причастность персонала к нарушению спортсменом антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену*.*

Санкции по отношению к персоналу спортсмена:

1. Незнание или попытка назначения запрещенных веществ и методов, распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия в нарушении спортсменом антидопинговых правил влечет применение санкций в отношении персонала в виде дисквалификации от четырех лет до пожизненной.
2. Если нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала, такое нарушение рассматривается как особо серьезное и в отношении персонала применяется пожизненная дисквалификация.
3. Персонал может нести уголовную ответственность в соответствии со статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

Таблица 34

План

# проведения антидопинговых мероприятий на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел, тема бесед | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| НП | | ТЭ | | ССМ | ВСМ |
| 1 год | Свыше  года | До 2 лет | Свыше 2 лет |
| Антидопинговая политика в спорте |  |  | Х | Х | Х | Х |
| Последствия применения допинга |  |  | Х | Х | Х | Х |
| Антидопинговое законодательство |  |  | Х | Х | Х | Х |
| Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов | Х | Х | Х | Х | Х | Х |
| Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте | Х | Х | Х | Х | Х | Х |
| Всемирный антидопинговый кодекс |  |  | Х | Х | Х | Х |
| Общероссийские антидопинговые  правила |  |  | Х | Х | Х | Х |
| Процедура прохождения допинг-  контроля |  |  | Х | Х | Х | Х |
| Права и обязанности спортсмена  при прохождении допинг- контроля |  |  | Х | Х | Х | Х |
| Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы |  |  | Х | Х | Х | Х |
| Международный стандарт для  проведения тестирования |  |  |  | Х | Х | Х |
| Антидопинговые правила |  |  |  | Х | Х | Х |
| Список запрещенных препаратов |  |  |  | Х | Х | Х |
| Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и  методов |  |  |  | Х | Х | Х |
| Процедуры взятия допинг-проб.  Лабораторные анализы |  |  |  |  | Х | Х |
| ВАДА, РУСАДА и Всемирный  антидопинговый кодекс |  |  |  |  | Х | Х |
| Апелляции по поводу нарушений антидопинговых правил и неправомерности применяемых санкций против спортсмена. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных  препаратов |  |  |  |  | Х | Х |

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, теоретических занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- организация прохождения онлайн-курса по антидопингу на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних лиц, проходящих спортивную подготовку, и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;

- размещение на стендах Учреждения материалов по антидопингу; - ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку, (законных представителей несовершеннолетних занимающихся) под роспись с локально-нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами.

# 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач начинают на тренировочном этапе и продолжают тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий на тренировочном этапе у спортсменов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ. Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований (в соревнованиях, проводимых Учреждением).

# Таблица 35

План инструкторской и судейской практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| 1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 4. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики гребного спорта. 5. Ведение дневника самоконтроля   тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с план-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном  учреждении | 1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. |  |
| 3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории | 1. Судейство официальных спортивных соревнований. 2. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи. |

# IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

* 1. **Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и**

# телосложения на результативность в виде спорта гребной спорт

Для оценки эффективности деятельности Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

## а) на этапе начальной подготовки:

динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; стабильность состава спортсменов;

## б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;

стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

состояние здоровья спортсменов;

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов; количество спортсменов, повысивших разряд;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР или переданных из организации для приема на работу в ЦСП;

численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе;

## г) на этапе высшего спортивного мастерства:

количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, Псковской области;

стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;

сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

# Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных лиц, проходящих спортивную подготовку, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

# Таблица 36 Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность

спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 3 |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Для оценки умений и навыков, уровня общей физической и специальной физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, проводится тестирование.

Целью проведения тестирования лиц, проходящих спортивную подготовку, является определение уровня освоения Программы, определения их физической подготовленности.

Задачами тестирования являются:

- достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах освоения Программы;

- определение перспектив дальнейшей работы с лицами, проходящими спортивную подготовку;

- определение этапа подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку;

- получение объективной информации для подготовки решения Тренерского совета о переводе лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап подготовки;

- выявление проблем тренеров в выборе средств, методов тренировочного процесса, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Формами тестирования являются:

- выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки;

- результаты участия в соревнованиях.

Тестирование лиц, проходящих спортивную подготовку, проводится в конце календарного года. Итоги отражаются в протоколах тестирования, проводится статистическая обработка данных.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап подготовки, в том числе досрочно, осуществляется на основании выполнения требований тестирования в соответствии с Программой спортивной подготовки, решения Тренерского совета и приказа директора.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более одного раза. При повторном невыполнении спортсменом требований Программы вопрос дальнейшего прохождения спортивной подготовки согласовывается тренерским советом и утверждается приказом директора Учреждения.

Досрочный перевод занимающихся на следующий год (этап) подготовки производится решением Тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки, в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа и утверждается приказом директора Учреждения.

# Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего

**спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

Для осуществления полноценного контроля за всеми уровнями под­готовленности спортсмена определяются ведущие элементы тех­нико-тактических действий, физические и психические качества, интел­лектуальные возможности, а также устанавливаются количественные оценки сторон подготовленности. Все эти качественные и количественные ха­рактеристики строго дифференцированы для соответству­ющей квалификации гребцов, периода и этапа подготовки.

Результатом реализации Программы является:

## На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта гребной спорт;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гребной спорт.

## На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребной спорт;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья.

## На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;

- 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.

## 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.

# Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, тактической подготовки

С целью контроля эффективности подготовки спортсменов разработаны контрольные нормативы, выполнения которых должны достигнуть спортсмены на соответствующем году прохождения спортивной подготовки. Установление количественных (качественных) показателей позволяет определить разносторонность и специальную подготовленность спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки.

Контроль является составной частью подготовки спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом. Контроль общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Прием нормативов проводится в конце тренировочного года - в декабре.

Объективная информация о состоянии спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

При реализации Программы применяются следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

# Таблица 37

Основное содержание комплексного контроля

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды контроля | Контроль за эффективностью  деятельности | | Контроль за качеством состояния | |
| соревновательной | тренировочной | подготовленности спортсменов | внешней среды, определённой факторами |
| Этапный | анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной  подготовки | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной  подготовки | анализ показателей тестирования на конец этапа подготовки | * климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, * инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр. * организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого- педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. * социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр. |
| Текущий | оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в  макроцикле | оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного  процесса |
| Оперативный | оценка показателей каждого соревнования | оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия | оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной  нагрузки |

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Этапный контроль проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;

- антропометрические обследования;

- тестирование уровня физической подготовленности;

- тестирование технико-тактической подготовленности;

- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии спортсмена после серии тренировочных занятий для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;

- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом

занятия с регистрацией частоты сердечных сокращений до выполнения упражнения и после него.

При осуществлении тренировочного процесса практикуются все виды контроля. Наибольшее внимание уделяется педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

1. контроль уровня подготовленности стрелков (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);

2. контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);

3. контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

С целью определения влияния физических упражнений на организм спортсменов осуществляется медицинский контроль. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Главная задача врачебного контроля – обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут проявляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе спортивной подготовки.

К спортивной подготовке по гребному спорту допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе, не имеющие противопоказаний для занятий спортом.

Осуществляется врачебный (медицинский) контроль специалистами врачебно-физкультурного диспансера, где спортсмены проходят медицинское обследование. Медицинское заключение о состоянии каждого спортсмена чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

# Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Тестирование спортсменов по общей физической и специальной физической подготовке проводится ежегодно, один раз в год в период, предшествующий переводу спортсменов на следующий год спортивной подготовки.

В таблицах № 39-42 представлены требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап (период) спортивной подготовки.

# Таблица 38

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые  физические | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качества | Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег на 30 м (не более 5,5 с) | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Приседание за 15 с (не менее 12 раз) | Приседание за 15 с (не менее 10 раз) |
| Выносливость | Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с) | Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с) |
| Плавание на 50 м (без учета времени) | Плавание на 50 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами  (пальцами рук коснуться пола) | |

Таблица 39

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 60 м (не более 10,8 с) | Бег 60 м (не более 11,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8,8 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Приседание за 15 с (не менее 14 раз) | Приседание за 15 с (не менее 12 раз) |
| Выносливость | Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с) | Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с) |
| Плавание на 100 м (без учета времени) | Плавание на 100 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | |

# Таблица 40

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физические качества | Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег 100 м (не более 13,8 с) | Бег 100 м (не более 16,3 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 8,7 с) |
| Скоростно-силовые | Многоскок в длину с двух  ног за 15 с (не менее 25 м) | Многоскок в длину с двух  ног за 15 с (не менее 20 м) |
| Подтягивание из виса на  перекладине за 30 с (не менее 8 раз) | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине за 30 с (не менее 18 раз) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выносливость | Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с) | Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с) |
| Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 25 с) | Гребля одиночка 2000 м (не более 9 мин 5 с) |
| Гребной эргометр 2000 м  (не более 6 мин 50 с) | Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 40 с) |
| Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка – легкий вес, академическая гребля – двойка парная – легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого –  легкий вес, академическая гребля – четверка парная – легкий вес, академическая гребля – четверка без рулевого – легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым – легкий  вес, гребля-индор – легкий вес | |
| Бег на 2 км (не более 7 мин 35 с) | Бег на 2 км (не более 9 мин 35 с) |
| Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 45 с) | Гребля одиночка 2000 м (не более 9 мин 15 с) |
| Гребной эргометр 2000 м  (не более 7 мин 10 с) | Гребной эргометр 2000 м (не более 8 мин) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу (не менее 21 раза) | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу (не менее 16 раз) |
| Тяга штанги лежа на скамье | Тяга штанги лежа на скамье |
|  | (весом не менее 90% от  собственного веса) | (весом не менее 80% от  собственного веса) |
|  | Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка – легкий вес, академическая  гребля – двойка парная – легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого – легкий вес, академическая гребля – четверка парная – легкий вес, академическая гребля – четверка без рулевого – легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым – легкий  вес, гребля-индор – легкий вес | |
|  | Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 85% от  собственного веса) | Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 75% от  собственного веса) |
| Силовая выносливость | Тяга штанги весом 45 кг лежа на скамье за 5 мин (не  менее 130 раз) | Тяга штанги весом 35 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее  110 раз) |
|  | Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка – легкий вес, академическая  гребля – двойка парная – легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого – легкий вес, академическая гребля – четверка парная – легкий вес, академическая гребля – четверка без рулевого – легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым – легкий  вес, гребля-индор – легкий вес | |
|  | Тяга штанги весом 40 кг  лежа на скамье за 5 мин (не менее 130 раз) | Тяга штанги весом 30 кг лежа  на скамье за 5 мин (не менее 110 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами,  ладонями рук коснуться пола (не менее 3 раз) | |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Таблица 41

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физические качества | Мужчины | Женщины |
| Скорость | Бег 100 м (не более 13,5 с) | Бег 100 м (не более 15,5 с) |
| Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка – легкий вес, академическая гребля – двойка парная – легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого –  легкий вес, академическая гребля – четверка парная – легкий вес, академическая гребля – четверка без рулевого – легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым – легкий  вес, гребля-индор – легкий вес | |
| Бег 100 м (не более 13 с) | Бег 100 м (не более 15 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с) |
| Скоростно-силовые | Многоскок в длину с двух ног  за 15 с (не менее 30 м) | Многоскок в длину с двух  ног за 15 с (не менее 25 м) |
| Подтягивание из виса на перекладине за 30 с (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине за 30 с (не менее 25 раз) |
| Выносливость | Бег на 3 км (не более 12 мин 15 с) | Бег на 3 км (не более 14 мин 45 с) |
| Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 10 с) | Гребля одиночка 2000 м  (не более 8 мин 45 с) |
| Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 30 с) | Гребной эргометр 2000 м  (не более 7 мин 20 с) |
| Гребной эргометр 6000 м (не более 22 мин) | Гребной эргометр 6000 м  (не более 24 мин 30 с) |
|  | Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка – легкий вес, академическая гребля – двойка парная – легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого –  легкий вес, академическая гребля – четверка парная – легкий вес, академическая гребля –  четверка без рулевого – легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым – легкий вес, гребля-индор – легкий вес | |
|  | Бег на 3 км (не более 12 мин) | Бег на 3 км (не более 14 мин 30 с) |
|  | Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 25 с) | Гребля одиночка 2000 м  (не более 8 мин 55 с) |
|  | Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 50 с) | Гребной эргометр 2000 м  (не более 7 мин 40 с) |
|  | Гребной эргометр 6000 м (не более 23 мин) | Гребной эргометр 6000 м  (не более 25 мин 30 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) |
|  | Тяга штанги лежа на скамье  (весом не менее 95% от собственного веса) | Тяга штанги лежа на  скамье (весом не менее 85% от собственного веса) |
|  | Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка – легкий вес, академическая гребля – двойка парная – легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого –  легкий вес, академическая гребля – четверка парная – легкий вес, академическая гребля –  четверка без рулевого – легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым – легкий вес, гребля-индор –легкий вес | |
|  | Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 90% от  собственного веса) | Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее  80% от собственного веса) |
| Силовая выносливость | Тяга штанги весом 50 кг лежа  на скамье за 7 мин (не менее 160 раз) | Тяга штанги весом 40 кг  лежа на скамье за 7 мин (не менее 140 раз) |
|  | Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка – легкий вес, академическая гребля – двойка парная – легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого –  легкий вес, академическая гребля – четверка парная – легкий вес, академическая гребля –  четверка без рулевого – легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым – легкий вес, гребля-индор – легкий вес | |
|  | Тяга штанги весом 45 кг лежа  на скамье за 7 мин (не менее 160 раз) | Тяга штанги весом 35 кг  лежа на скамье за 7 мин (не менее 140 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами,  ладонями рук коснуться пола (не менее 5 раз) | |

|  |  |
| --- | --- |
| Иные спортивные нормативы | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

# 4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих

**спортивную подготовку**

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются комплексы упражнений, указанные в п. 4.4. Программы.

# 4.6. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Приём контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и обязательной технической подготовке (ОТП) – далее нормативы - проводится согласно графику, утверждённому директором Учреждения.

Место и время проведения согласовывается Тренерским советом в соответствии с утверждённым расписанием тренировочных занятий на текущий тренировочный год. Общее руководство осуществляет директор Учреждения. Непосредственное проведение нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учреждения.

Знания, умения и навыки занимающихся определяются оценками «зачтено» (зачёт), «не зачтено» (незачёт). В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив, и т.п.), в зачёт выполнения контрольных нормативов учитываются результаты официальных спортивных соревнований (весенне-летнего сезона, осенне-зимнего сезона).

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;

- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;

- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается тест или соответствующее задание;

- ознакомление испытуемого с результатами тестов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди»;

- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;

- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Перед тем, как приступить к тестированию спортсменов, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

## Методические указания по организации тестирования.

## Бег 30, 60, 100 м

Упражнение выполняется с высокого или низкого старта с опорой на руку на беговой дорожке или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!» - начинают забег. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Выполняется одна попытка.

## Челночный бег 3 х 10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным

включением секундомера) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

## Бег на 1, 1,5, 2, 3 км

Бег на указанные дистанции выполняется с высокого старта по легкоатлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1 с.

## Подтягивание из виса на перекладине

Выполняется из исходного положения (далее - И.П.): вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с И.П., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки: подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с И.П.; разновременное сгибание рук.

## Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Выполняется из И.П.: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины 110 см. Для того, чтобы занять И.П., участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает И.П. Из И.П. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с И.П., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Подтягивания из виса на перекладине за 30 с, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине за 30 с

Выполняется максимальное количество раз. Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине, девочки - из виса лежа на низкой перекладине. Юноши и девушки подтягиваются хватом сверху. По команде «Марш» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девушки подтягиваются, не отрывая ноги от пола. Допускается одна попытка.

## Прыжок в длину с места

Прыжок выполняется из исходного положения, стоя стопы на ширине плеч. Спортсмен делает взмах руками назад с одновременным полу-приседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления. Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами поочередно.

## Многоскок в длину с двух ног за 15 с

По команде тренера, спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед. Прыжки выполняются в течение 15 сек. Замер делается от контрольной линии до места последнего приземления (до точки касания пяток ног).

## Приседание за 15 с

И.П. Стойка ноги врозь (можно носки слегка врозь), руки на пояс или вниз. По команде «марш» включается секундомер, испытуемый полностью приседает на всей стопе, руки на поясе или внизу, можно вперед, затем встает. В конце 15 с подается команда «стоп». Подсчитывается максимальное количество приседаний за 15 сек. Допускается одна попытка. Тест прекращается если: в момент приседания пятки отрываются от пола; в момент приседания испытуемый упирается руками в бедра своих ног; испытуемый, встав из приседа, не полностью выпрямляет ноги в коленях.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полувыполняетсямаксимальное количество раз в упоре лежа на полу, выполняется из И.П.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в И.П. и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Ошибки: касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 0,5 с И.П.; поочередное разгибание рук; отсутствие касания грудью платформы; разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

## Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами

Выполняется из И.П.: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. Ошибки (испытание (тест) не засчитывается): сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

## Плавание 50 м, 100 м без учета времени

Место проведения бассейн. Упражнение выполняется «из воды». По команде тренера спортсмены начинают заплыв вольным стилем. Фиксируется умение преодолеть дистанцию.

## Тяга штанги лежа на скамье (% от собственного веса) Перед выполнение упражнения, производится взвешивание участников. Лежа на животе, (на доске, станке) производится сгибание рук и подтягивание штанги (штанга с заданным весом) до упора (на доске, станке) один раз. Даются 3 попытки, лучший результат идет в зачет.

## Тяга штанги лежа за 5 мин. весом 30, 35, 40, 45 кг (юноши и девушки)

Лежа на животе, на станке (скамье) производится сгибание рук и подтягивание штанги (штанга с заданным весом) до упора. По команде «На старт!» участник занимает исходное положение. По команде «Марш!» участник начинает выполнять упражнение. Судья, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений за 5 мин. Количество правильных движений записывается как результат.

## Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 35, 40, 45, 50 кг (мужчины и женщины)

Лежа на животе, на станке (скамье) производится сгибание рук и подтягивание штанги (штанга с заданным весом) до упора на станке. По команде «На старт!» участник занимает исходное положение. По команде «Марш!» участник начинает выполнять упражнение. Судья, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений за 7 минут. Количество правильных движений записывается как результат.

Гребля одиночка 2000 метров– выполнение в соответствии с правилами соревнований.

Гребной эргометр 2000, 6000 метров– выполняется в соответствии с правилами соревнований.

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив, в зачёт выполнения контрольных нормативов учитываются результаты официальных спортивных соревнований (весенне-летнего сезона, осенне-зимнего сезона).

Таблица 42

Обязательная техническая программа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Мужчины | | Женщины | | Техническое мастерство |
| Гребля: 2000м | | Гребля: 2000м | |
| ССМ-1 | 1х 1х 2- | не более 8 мин 25 с Л/в не более 8 мин 45 с не более 8 мин 10 с | 1х 1х 2- | не более 9 мин 5 с  Л/в не более 9 мин 15 с не более 8 мин 40 с | При прохождении дистанции учитывается: стабильное выполнение движений и их связь друг с другом, тактическая подготовленность. |
| ССМ-2 | 1х 1х 2- | не более 8 мин 20 с Л/в не более 8 мин 35 с не более 8 мин 05 с | 1х 1х 2- | не более 9 мин. 00 с Л/в не более 9 мин. 10 с не более 8 мин. 35 с |
| ССМ-3 и далее | 1х 1х 2- | не более 8 мин 15 с Л/в не более 8 мин 30 с не более 8 мин 00 с | 1х 1х 2- | не более 8 мин 55 с Л/в не более 9 мин 5 с не более 8 мин 30 с |
| ВСМ | 1х 1х 2- | не более 8 мин 10 с Л/в не более 8 мин 25 с не более 7 мин 55 с | 1х 1х 2- | не более 8 мин 45с Л/в не более 8 мин 55 с не более 8 мин 20 с |

# Основные параметры для оценки технического мастерства:

1. Траектория движений весла и звеньев тела гребца.

Величина и динамика внешних и внутренних сил, возникающих в системе лодка – гребец – весло в результате двигательных действий гребца.

1. Ритм движений.
2. Темп.

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

1. Горизонтальная работа весла в воде с амплитудой движения в захвате 55° - 60° и 30° - 35° в конце гребка от перпендикуляра к оси лодки.
2. Горизонтальный занос.
3. Своевременная подготовка лопасти весла, с тем, чтобы в момент окончания движения к носу лодки оно коснулось воды и начало погружение.
4. Непрерывность движения гребца, весла и лодки.

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

1. Широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка.
2. Полное дотягивание рукоятки весла в конце гребка.
3. Энергичное, слитное выполнение проводки без запрокидывания плеч и «прострела» банки в начале гребка.

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

К таким позициям можно отнести:

1. Касание веслом воды. 2. Погружение весла в воду. 3. Вертикальное туловище.

4. Начало работы рук. 5. Распрямление ног. 6. Окончание гребка.

7. Вывод рук за колени. 8. Начало сгибания ног в коленях. 9. Окончание группировки.

10. Касание веслом воды.

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

# Методические указания по методам и организации медико-биологического обследования

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется медицинским отделом Учреждения и работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

* периодические медицинские осмотры;
* углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
* дополнительные медицинские осмотры 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 режима дня, за 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.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, только при наличии медицинского допуска.

# ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

* + 1. **Список литературных источников**

1. Гребной спорт. Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений/Т.В.Михайлова, А.Ф.Комаров, Е.В.Долгова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Гребной спорт: Учебник для ИФК/ Под ред. А.К.Чупруна. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Гребной спорт: Учебник для институтов физкультуры// Под общей редакцией И.Ф. Емчука. Физкультура и спорт, 1976.
4. Беркутов А.Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. Федерация гребного спорта РФ. ООО «Медиа», 2000.
5. Академическая гребля/ Перевод с нем. Под ред. Хербергера Э. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
6. Грести в России. Ассоциация любителей гребного спорта. М.: Достоинство. – 2014.
7. Энциклопедия гребли. С. Редгрейв. М.: Достоинство, 2014.
8. Спортивный отбор. Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013.
9. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Академическая гребля программа. Составители: Т.В.Михайлова, А.Н.Беркутов. М.2004г.

7. Оценка физического развития, функционального состояния и самоконтроль. С.М.Клешнёв. М.: Советский спорт, 2004г.

1. Агеев Ш.К. Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле. Поволжская государственная академия физической культуры и спорта РФ, Федерация гребного спорта России, 2012.
2. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 304 с.
3. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.B.Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №4 - C. 2-14.
4. Гордон. С.М. Спортивная тренировка / С.М. Гордон. - М.: Физическая культура, 2008.

- 256 с.

1. Дольник Ю.А. Концепция спортивной тренировки и построение тренировочных нагрузок в гребном спорте / Ю. А. Дольник, И. Н. Хохлов //:сборник научных трудов. - Л., 1987. - С. 19-36.
2. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2005. - 532 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2014. - 624 с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник / под общ. ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

# Аудиовизуальные средства

1. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
2. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.
3. - Наглядные пособия: рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, графики.
4. - Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеосъемка тематические слайды и транспаранты.
5. Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

# Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>
2. Федерация гребного спорта России <http://rowingrussia.ru/>
3. Комитет по спорту Псковской области https://sport.pskov.ru/
4. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>
5. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru/>
6. Министерство здравоохранения Российской Федерации <https://www.rosminzdrav.ru/>
7. Спортивная Россия национальная информационная сеть http://www.infospor[t.ru/ht](http://infosport.ru/)tp://[infosport.ru/](http://infosport.ru/)
8. Головная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka>
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>
10. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
11. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

# VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Псковской области, муниципальных образований.

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

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