

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «БУРЕВЕСТНИК»**



«Утверждаю»

**Директор АНО СДЮСШОР
«Буревестник»**

А.Ю. Сазонов

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
АНО СДЮСШОР «БУРЕВЕСТНИК»
ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СПОРТ»**

для дополнительного образования детей от 10 до 18 лет

на 2021-2025 г.г.

г. Москва

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть	5
1.1. Цели на этапах спортивной подготовки по гребному спорту	5
1.2. Задачи на этапах спортивной подготовки по гребному спорту	5
1.2.1. Режим тренировочной работы	6
1.2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки	6
1.3. Соотношение объемов тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки	6
1.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки	7
1.5. Соревновательная подготовка	7
1.5.1. Планируемые показатели соревновательной деятельности	7
1.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	7
1.6.1. Обеспечение спортивной экипировкой	8
1.6.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки	8
1.7. Обеспечение безопасности занятий	9
2. Методическая часть	11
2.1. Планирование тренировочного процесса в гребном спорте	11
2.1.1. Структура годового цикла. Цикличность тренировочного процесса	11
2.1.2. Структура недельного микроцикла	12
2.1.3. Структура преимущественной направленности тренировочных дней в микроциклах по этапам годового цикла подготовки	12
2.2. Общая физическая подготовка	13
2.2.1. Плавание	13
2.2.2. Кроссовые тренировки	13
2.2.3. Лыжная подготовка	13
2.2.4. Спортивные игры	14
2.2.5. Общеразвивающие упражнения	14
2.2.6. Силовая подготовка	14
2.3. Содержание технической подготовки в гребном спорте	15
2.4. Содержание теоретической подготовки в гребном спорте	15
2.5. Содержание психологической подготовки в гребном спорте	17
2.6. Воспитательная работа	18
2.7. Восстановительные мероприятия	19
2.8. Инструкторская и судейская практика	20
3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.	
Контрольно-переводные нормативы	21
3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	21
3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (учебно-тренировочные группы)	21
3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства	22
3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства	23
Литература	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 18.06.2013 №398 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт», (Зарегистрированного в Минюсте России 25.07.2013 № 29178) а также Концепцией развития физической культуры и спорта Российской Федерации.

Программа по гребному спорту предназначена для подготовки гребцов в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных группах (УТ), группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) в АНО «Детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва» г. Москвы (далее СДЮСШОР) и разработана на основе примерной программы спортивной подготовки учебника ФИСА международной Федерации Гребли /2002 (FISA – международная Федерация Гребли) в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Учебный материал программы охватывает разделы, отражающие два вида подготовки гребцов: теоретическую и практическую. Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по ОФП, СФП, ТП и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, технике гребли, а также знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики.

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную – физическую, техническую подготовку, систему участия в соревнованиях, контрольно-переводные и квалификационные нормативы по годам обучения, судейскую и инструкторскую практику.

На каждый раздел обучения отводится определенное количество часов. Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставом СДЮСШОР. Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

Нормативная часть настоящей Программы содержит:

-продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт;

-соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт;

-планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребной спорт;

-режимы тренировочной работы;

-медицинские и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

-предельные тренировочные нагрузки;

-минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

-требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

-требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

-объем индивидуальной спортивной подготовки;

-структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Методическая часть настоящей Программы содержит:

-рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

-рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

-рекомендации по планированию спортивных результатов;

-требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГРЕБНОГО СПОРТА

Гребной спорт – олимпийский вид спорта, предусматривающий передвижение на академических судах-спортивные узкие удлиненные лодки с вынесенными за борт уключинами (вертлюгами) для весел и подвижными сиденьями (банками) в условиях водной среды и стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли. Отличительной особенностью гребного спорта является то, что спортсмены находятся в лодках и гребут спиной вперед.

Гребной спорт представляет собой динамическую работу циклического характера и разделен на две категории: гребля парными веслами и гребля распашными веслами. В парной гребле каждый спортсмен использует два весла, по одному в каждой руке, которым гребет одновременно. Спортсмен, гребущий в распашной лодке, пользуется только одним веслом.

Весло в гребном спорте тесно взаимосвязано с конструкцией спортивных лодок в результате чего имеет большое значение техника гребли. Для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Сложность их увеличивается в связи с малой устойчивостью академических лодок. При гребле в этих лодках необходимо все время поддерживать равновесие, это возможно только при правильно поставленной технике гребцов.

Следуя «Модели национальной российской техники гребли» В.В. Клешнева полный цикл движений гребца представляет – движение непрерывное, циклическое: конец одного гребка является началом следующего. Цикл состоит из двух частей: «заноса» и «проводки». «Захват» и «конец» гребка не представляют собой самостоятельных частей цикла.

Следуя классификации Фарфеля В.С., греблю можно отнести к работе субмаксимальной и большой интенсивности. При работе большой мощности особые требования предъявляются к выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это необходимо учитывать тренеру в работе с юными гребцами.

Работа гребца может быть охарактеризована как скоростно-силовая. Следовательно, гребец должен иметь достаточно высокий уровень развития силы и быстроты. В то же время, если учесть, что гребцу за время прохождения гоночной дистанции в 2000 метров необходимо сделать в среднем 240 или более гребков, то станет ясно, что наряду с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и качество выносливости.

Многолетний план обучения – это непрерывный процесс. Он несет в себе различные стадии обучения, имеющие одну цель – подготовить гребца к решающим соревнованиям.

Этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (НП)
2. Учебно-тренировочный этап (УТГ)
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. ЦЕЛИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГРЕБНОМУ СПОРТУ

1.1.1. Цели этапа начальной подготовки: всестороннее развитие, знакомство спортсмена с видом спорта. Закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваиваются большие тренировочные объемы, изучаются и закрепляются основы техники гребли, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена, 3-4 занятия в неделю.

1.1.2. Цели учебно-тренировочного этапа: укрепление организма и развитие различных систем органов путем всестороннего физического развития с акцентом на упражнения подвижности, аэробной выносливости и общей силы. Введение основных методов спортивной и элементарной тактики и стратегии и обучение гребцов правилам и инструкциям вида спорта. В основе методики разнообразные упражнения, 6 занятий в неделю и не регламентированные планом периодизации.

1.1.3. Цели этапа совершенствования спортивного мастерства. Усовершенствование предварительной основы и введения специфических для данного вида спорта факторов работы. Тренировки направлены на усовершенствование физических качеств индивидуализация и специализация в обучении. Развитие определенных, спортивных моторных способностей. Усовершенствование технических и тактических навыков при различных условиях, включая соревнования. Методика строится на упражнениях более специализированных. Обучение включает в себя 10-12 занятий в неделю, регламентируемые планом периодизации с ориентацией на наиболее важные соревнования.

1.1.4. Цели этапа высшего спортивного мастерства развитие и совершенствование специальных факторов работы. Тренировки имеют высоко индивидуализированный план подготовки ориентируемый на соревнования. Развитие общих моторных способностей, при совершенствовании специальных моторных способностей. Методика направлена на увеличение нагрузки в течение 12- 18 занятий в неделю регламентируемые планом периодизации, разработанном для нескольких соревнований с целью выступления на главном соревновании.

1.2. ЗАДАЧИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГРЕБНОМУ СПОРТУ

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

1.2.1. РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Учебный год в СДЮСШОР начинается с 01 сентября, заканчивается 31 августа. Тренировочные занятия по гребному спорту проводятся по Программе спортивной подготовки, утвержденной Министерством спорта Российской Федерации от 18.06.2013 №398.

1.2.2. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10-12
Тренировочный этап (учебно-тренировочные группы)	4	12	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	2-9
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1-9

1.3. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

1.4. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Свыше года	
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

1.5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участие спортсменов в официальных соревнованиях планируется в соответствии с календарным планом, Положением о соревнованиях и при условии сдачи контрольных нормативов и предварительной подготовки не менее одного года.

1.5.1. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1 - 2	2 - 4	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

1.6. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

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

1.6.1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Велосипедные трусы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

1.6.2. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивный инвентарь			
1.	Лодка академическая одиночка	штук	6
2.	Лодка академическая двойка «комби» (для парной и распашной гребли)	штук	4
3.	Лодка академическая четверка (комбинированная для парной и распашной гребли)	штук	2
4.	Лодка академическая восьмерка с рулевым для распашной	штук	1

	гребли		
5.	Лодка академическая четверка с рулевым для распашной гребли	штук	1
6.	Весла для парной гребли	пар	16
7.	Весла для распашной гребли	штук	24
8.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
9.	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок	штук	4
10.	Мотор лодочный подвесной	штук	4
11.	Круги спасательные	штук	8
12.	Жилет спасательный	штук	20
13.	Спасательный трос	штук	4
14.	Электромегатфон	штук	4
15.	Причальный плот 10 x 4 м	штук	1
16.	Козлы для лодок	комплект	15
17.	Бинокль оптический	штук	4

1.7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ

Обеспечение безопасности занимающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации учебно-тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий по гребле обязательно выполнение следующих требований:

- на гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения гребных судов на водоеме и соревновательной дистанции;

-а также инструкция по безопасности проведения тренировочных занятий, учитывающая размеры водоема, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства, наличие зон отдыха и др. Инструкция должна быть обязательно согласована с местной спасательной службой, судоходной инспекцией и управлением пароходства;

-о проведении занятий на водоеме, времени и примерном количестве занимающихся должна быть проинформирована местная спасательная служба, а в случае, если участок водоема судоходный, то и судоходная инспекция, и управление пароходства. О проведении соревнований и других массовых мероприятий на воде все эти организации информируются дополнительно;

- в случае отсутствия на водоеме местной спасательной службы 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 водоема под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александра и отмашка 70x60 см;

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

В инструкцию должны быть включены следующие пункты:

Обязанности тренера:

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

Допускать спортсменов к занятиям только после прохождения врачебного контроля;

Проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверить их исправность. Лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсек;

Применять строгие меры к нарушителям правил безопасности;

Контролировать посещаемость, приход и уход спортсменов с тренировки;

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

Оказывать помощь всем оказавшимся на воде в воде вследствие происшествия.

В случае травмы тренер обязан оказать помощь пострадавшему и немедленно сообщить о случившемся в соответствующие инстанции.

Обязанности обучающегося:

Своевременно проходит инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на учебно-тренировочном занятии;

Два раза в год проходить углубленный медицинский осмотр;

3) Регулярно посещать тренировочные занятия, записывать в журнал время выхода на воду, направление и время возвращения;

4) Проверять исправность и надежность инвентаря перед каждой тренировкой;

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

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

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРЕБНОМ СПОРТЕ

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

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

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

2.1.1. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА. ЦИКЛИЧНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

В зависимости от масштабов времени, в пределах которых строится тренировочный процесс, различают микро-, мезо-, макроциклы, которые и составляют годичный цикл.

При построении различных циклов тренировки следует учитывать, как естественные биологические ритмы организма, так и связанные с природными явлениями и некоторыми другими, получившие распространение в последние годы.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Компоненты тренировочного процесса	Длительность	Способ планирования
Олимпийский цикл	Четыре года - период между олимпиадами	Долгосрочный
Макроцикл	Один год или несколько месяцев	Долгосрочный
Мезоцикл	Несколько недель	Среднесрочный
Микроцикл	Одна неделя или несколько дней	Краткосрочный
Тренировка	Несколько часов	Краткосрочный
Тренировочное упражнение	Несколько минут	Краткосрочный

Микроцикл - это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

В практике отдельных видов спорта встречается от четырех до девяти различных типов микроциклов, вот некоторые из них: втягивающие, базовые (общеподготовительные), контрольно-подготовительные, специально подготовительные, подводящие микроциклы, восстановительные, а также соревновательные микроциклы.

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

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

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

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

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

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

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

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

2.1.2. СТРУКТУРА НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА

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

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

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

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

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

День недели	Этап годичного цикла подготовки				
	Декабрь-февраль	Сентябрь-ноябрь	Март-апрель	Май	Июнь-июль
1.	Сила, силовая выносливость	Сила	Сила, силовая выносливость.	Силовая выносливость	Силовая выносливость
2.	Выносливость	Силовая выносливость	выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
3.	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника
4.	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Скоростная выносливость
5.	Выносливость, техника	Выносливость, силовая выносливость	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость техника
6.	Выносливость	Выносливость, техника	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
7.	Отдых	-	-	-	-

2.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Академическая гребля является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения. Поэтому только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства.

Необходимо оптимальное на каждом этапе соотношение средств общей и специальной подготовки и умелом переносе, и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

В общей подготовке гребца применяются ряд видов спорта и упражнений, помогающих решить указанные выше задачи.

2.2.1. ПЛАВАНИЕ

Умения каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый гребец должен освоить способы плавания на боку, брасом, кролем, на спине, выполнять контрольные нормативы по плаванию, 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.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

2.2.2. КРОССОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировки включаются равномерный и переменный бег, повторное пробегание отрезков, эстафеты, бег в подъем и на спуски, бег с отягощениями на поясе или в руках.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

2.2.3. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Лыжная подготовка проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировки включаются 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.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

2.2.4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

В подготовке гребца применяются игры в футбол, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, 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 технические и игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двухсторонние игры.

2.2.5. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения включаются в разминку, основную и заключительную части занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движений. К ОРУ относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями, на растягивание, гибкость, подвижность суставов, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой.

ОРУ в основной части урока выполняются с интенсивностью, заданной моделью урока, а во время разминки и заминки с постепенно возрастающей и затухающей до спокойной.

Ряд ору включается в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

2.2.6. 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 и на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозителями, по номерам и предельные ускорения по 30 секунд). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах следует соблюдать принцип "динамического соответствия", т.е. амплитуда и направление движения, величина и быстрота изменения усилия должны максимально приближаться к специализированному упражнению - гребле.

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

При последнем подбирают отягощения, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). 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 отягощений возрастает до 90-95% (в некоторых 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 гидротормазителем 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 интервале отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ

Академическая гребля является циклическим видом спорта, где продвижение лодки обеспечивается повторяющимся отталкиванием лопастью весла от воды (проводка и 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 гребли.

Задача обучения состоит в выработке у гребца двигательного навыка, т.е. 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;

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Физическая культура и спорт в России		1	1		1		1		1		2
2. История гребного спорта	2	1		2							
3. Состояние и развитие академической и народной гребли в России			1			2		1		1	1
4. Российские гребцы на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы	1	1	1	1		1					
5. Единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и	1		1			1			1		
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека					1	1	2				
7. Влияние физических упражнений на организм занимающихся								1	1		1
8. Гигиена, спортивный режим, закаливание	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
9. Основные средства восстановления								1	1	1	1
10. Врачебный контроль и самоконтроль				2		2		2		2	
11. Планирование и учет учебно-тренировочной работы, ведение дневника	1			1	1	1	1	1	1	1	1
12. Основы техники гребли			1		1		1				
13. Техника академической гребли	1	1	1	1	1	1		1	2	2	2
14. Основы методики начального обучения и тренировки	1	1									
15. Основы методики совершенствования ТТМ и тренировки гребцов				1	1	1	1	2	2	2	2
16. ОФП и СФП гребца, их роль в спортивном совершенствовании	1	1			1		2		1	1	2
17. Моральная, волевая и психическая подготовка				1	1	1	1	1	1	1	1
18. Правила соревнований, оборудований дистанций, организация соревнований			1		1	1	1	1	1	1	1
19. Правила навигации и руления			1	1	1	1		1		1	1
20. Правила безопасности на занятиях, предупреждение травматизма, первая	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
ВСЕГО	10	8	10	13	13	16	13	15	15	16	17

2.5. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕБНОМ СПОРТЕ

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.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса

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

На этапе занятий групп начальной подготовки основное внимание должно уделяться формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе) положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта и способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных черт восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования 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 учебно-тренировочных занятий также 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 - 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 учебно-тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

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

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль саморегуляции в соревновательной обстановке.

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

2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

- воспитание у спортсмена патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;

- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;

- воспитание коллективизма, привычки к труду, этических норм поведения как черт характера;

- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед;

- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;

- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;

- пропаганды традиций российского спорта;

- вовлечения юных спортсменов в общественно полезный труд;

- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;

- привлечения учащихся спортивных школ к организации спортивно-массовой работы, инструкторской и судейской практике;

- индивидуальных бесед, разъяснений, убеждений.

Спортивные школы должны иметь стенд, на котором представлены завоеванные спортсменами школы призы и другие материалы, отражающие историю и деятельность школы. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе, особенно на начальных этапах подготовки, состоит в исключительном влиянии тренера на ученика, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

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

Тренеры обязаны следить за успеваемостью и дисциплиной учащихся, устанавливать личную связь с классным руководителем и родителями юного спортсмена.

2.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т. п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочной группах следует избегать применения медико-биологических средств.

2.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися опыта инструкторской деятельности и звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

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

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

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

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

3. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

С целью определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности, а также контроля за уровнем и объемом освоения учащимися программного материала в группах гребного спорта на различных этапах подготовки один раз в год осуществляются контрольно-переводные испытания по ОФП и СФП. На этапе высшего спортивного мастерства сдача нормативов проводится только при зачислении в группу.

Контрольно-переводные нормативы утверждаются приказом директора школы. По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов, принимаемых комиссией, утвержденной приказом руководителя учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, обучающиеся переводятся на последующий этап подготовки. Спортсменам, не выполнившим предъявляемые нормативы по ОФП и СФП предоставляется возможность продолжить занятия повторно на том же этапе (не более двух лет) или в группах спортивно-оздоровительного этапа.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	-
	Приседания за 15 сек (не менее 12 раз)	Приседания за 15 сек (не менее 10 раз)
	-	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 5 раз)

3.2. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 45 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин 15 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 25 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 45 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг (не менее 140 раз)	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг (не менее 110 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 18 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 8 раз)
	Гребля одиночка 500 м (не более 2 мин 15 с)	Гребля одиночка 500 м (не более 2 мин 30 с)
	Гребля двойка без рулевого 500 м (не более 2 мин 10 с)	Гребля двойка без рулевого 500 м (не более 2 мин 25 с)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Скоростно-силовые качества	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 15 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 50 с)
	Гребля двойка без рулевого 2000 м (не более 7 мин 45 с)	Гребля двойка без рулевого 2000 м (не более 8 мин 15 с)

Скоростно-силовые качества	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 50 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 40 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 45 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин 15 с)
	Гребной эргометр 6000 м (не более 22 мин 30 с)	Гребной эргометр 6000 м (не более 24 мин 00 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% собственного веса)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 50 кг (не менее 190 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 40 кг (не менее 165 раз)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 50 кг (не менее 180 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 40 кг (не менее 150 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,0 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 15,0 с)
Скоростно-силовые качества	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 00 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 35 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 15 с)	Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 50 с)
	Гребля двойка без рулевого 2000 м (не более 7 мин 30 с)	Гребля двойка без рулевого 2000 м (не более 8 мин 05 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Гребля двойка без рулевого 2000 м (не более 7 мин 45 с)	Гребля двойка без рулевого 2000 м (не более 8 мин 15 с)

Скоростно-силовые качества	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 30 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 20 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 35 с)	Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 35 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 15 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин 45 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Бег 3000 м (не более 12 мин 00 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин 15 с)
	Гребной эргометр 6000 м (не более 22 мин 00 с)	Гребной эргометр 6000 м (не более 24 мин 00 с)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Гребной эргометр 6000 м (не более 22 мин 30 с)	Гребной эргометр 6000 м (не более 24 мин 00 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% собственного веса)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 80% собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 50 кг (не менее 200 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 40 кг (не менее 180 раз)
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»	
	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 50 кг (не менее 180 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 40 кг (не менее 150 раз)
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

ЛИТЕРАТУРА

Перечень информационного обеспечения Программы

Литература:

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

Интернет ресурсы:

9. <http://www.burevest.ru>