



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



ООО «Федерация гребного спорта России»

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СПОРТ»
(этап начальной подготовки)**

Методическое пособие



Москва – 2022

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (этап начальной подготовки). Методическое пособие., М – 2022, 104с.

Авторы-составители: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (этап начальной подготовки) (методическое пособие) 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, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 50058 от 15 февраля 2018 года (далее – ФССП).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «гребной спорт» на этапе начальной подготовки (далее – НП).

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
1.1.Характеристика вида спорта «гребной спорт» и его отличительные особенности.....	8
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	12
2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)	12
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (приложение 1 к ФССП).....	12
2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 9 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам.....	15
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного) ..	16
2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (приложение 2 к ФССП).....	16
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (приложение 3 к ФССП)	18
2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «гребной спорт» (приложение 5 к ФССП)	18
2.8. Годовой план спортивной подготовки	19
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	20
2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	22

2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	24
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	24
3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития юных спортсменов и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки	24
3.1.1. Физическая подготовка.....	27
3.1.2. Развитие физических качеств	30
3.1.3. Техническая подготовка.....	36
3.1.4. Тактическая подготовка	36
3.1.5. Теоретическая подготовка	37
3.1.6. Психологическая подготовка.....	37
3.1.7. Интегральная подготовка.....	38
3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки	39
3.2.1. Структура тренировочного занятия	39
3.2.2. Средства и методы тренировки	41
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	55
3.3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	56
3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	59
3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП	59
3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП	60

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ	62
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».....	62
4.2. Требования к результатам реализации Программы на этапе начальной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки:	63
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	67
V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	70
VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	72
6.1. Основная литература	72
6.2. Дополнительная литература	72
6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	74
VII. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	75
VIII. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	77
8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП	77
8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	78
8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей	78
8.4. Материал по общей физической подготовке (ОФП)	100
8.5. Материал по специальной физической подготовке	102
8.6. Материал по теоретической подготовке	103

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «гребной спорт» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 21, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15 февраля 2018 г. № 50058 (далее – ФССП), а также на основе Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «гребной спорт». Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по гребному спорту с юными спортсменами на начальном этапе.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «гребной спорт».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП:

- 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 дальнейшей спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления гребца.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки гребцов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- роста популярности занятий спортом и гребным спортом, в частности.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в гребном спорте. Поэтому основная цель на этапе начальной подготовки – формирование у занимающихся основного фонда двигательных умений и навыков, необходимых гребцу, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники гребного спорта, содействие гармоничному

формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования начального этапа спортивной подготовки;
- перечень информационного обеспечения программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1.1. Характеристика вида спорта «гребной спорт» и его отличительные особенности

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

Академическая гребля – вид гребного спорта на специальных спортивных судах – узких (ширина лодки-одиночки – 30 см, восьмерки – 60 см) лодках с уключинами (вынесенными за борта) и подвижными банками (сиденьями). Различают суда для академической гребли распашные (спортсмены распределены поровну по оба борта; каждый гребет одним веслом) и парные (каждый гребет двумя веслами). В программу Олимпийских игр академическая гребля включена

с 1896 года (у женщин – с 1976 года). Соревнования по академической гребле проводятся среди мужчин и женщин. Состав лодки бывает из одного, двух, четырех или восьми гребцов. Соревнования по олимпийской программе проводятся в 14 классах: одиночки – мужские и женские – 1х; двойки парные – мужские и женские – 2х; двойки распашные – мужские и женские – 2-; двойки парные легкого веса – мужские и женские – 2х л/в; четверки распашные – мужские и женские – 4-; четверки – парные мужские и женские – 4х; восьмерки – мужские и женские – 8+. Классы лодок в академической гребле, не входящие в программу олимпийских игр, но участвующие в программе чемпионатов мира: одиночки – мужские и женские легкого веса; двойки – мужские распашные с рулевым; двойки мужские распашные легкого веса; четверки – мужские распашные с рулевым; четверки – распашные легкого веса, четверки – мужские и женские парные легкого веса; восьмерки – мужские легкого веса. Длина прохождения дистанции варьируется от 500 метров и более. В зависимости от характера гонок: у юниоров «Б» – 500-1500 метров, у юниоров «А» – от 1000 до 2000 метров, у сеньоров «Б» и «А» – стандарт 2000 метров. Заезд на дистанцию более 2000 метров считается марафоном. Идеальной техники гребли не существует, каждый «академист» имеет свою собственную технику, основанную на различных чувствах и представлениях о гребле. Задачей тренера является максимальная адаптация индивидуальной техники гребли спортсмена к различным условиям. Есть два основных момента в технике гребка – начало (также «зацеп» или «захват») и конец гребка. Оба они влияют на баланс, скорость движения и траекторию (как горизонтальную, так и вертикальную) движения лодки. С увеличением экипажа (то есть гребцов в лодке) значение этих двух моментов возрастает, так как в «идеале» момент начала и конца гребка всех членов экипажа должен быть одинаков, на самом же деле разница между гребцами (для профессиональных гребцов) в одном экипаже на момент начала (или конца) гребка составляет несколько сотых, а иногда и десятых долей секунды. Для «академистов» характерно движение спиной вперед, причем коррекция движения лодки осуществляется по специальным дорожкам (буйкам).

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

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

Гребля-индор, или гребля на эргометрах – официальная дисциплина гребного спорта, утвержденная Министерством спорта Российской Федерации в 2015 году. Соревнования проводятся на специальных гребных тренажерах Concept 2, имитирующих греблю в академических лодках на воде. Гребные тренажеры являются неотъемлемой частью тренировочного процесса 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. 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.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки (далее – НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (приложение 1 к ФССП)

Продолжительность этапа НП составляет 2 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1). Возраст спортсмена определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Таблица 1

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП,
количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП
по виду спорта «гребной спорт»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек) **
2	10	10

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

** – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера, не должна превышать 10 человек.

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП. Максимальный возраст зачисления в Организацию на этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

На этапе НП зачисляются лица, желающие заниматься гребным спортом, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков, необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученное в Порядке, установленном Минздравом России.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапа НП или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики гребного спорта, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел 4).

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим оценку способностей юных спортсменов-гребцов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете Организации.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 9 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объем тренировочной работы указан в часах в таблице 2.

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	8
Общее количество часов в год	312	416

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, как правило, от одного до трех академических часов, но в пределах двух астрономических часов.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период, необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе НП, как правило, состоит от 3 до 6 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (приложение 2 к ФССП)

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок (в процентах) по видам спортивной подготовки на этапе НП приведены в таблице 3.

Таблица 3

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «гребной спорт» (%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20
Техническая подготовка (%)	20-25	22-27
Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	3-4
Тактическая подготовка (%)	1 - 2	3-4
Психологическая подготовка (%)	1 - 2	3-4

Годовое распределение объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) по видам спортивной подготовки на этапе НП приведены в таблице 4.

Таблица 4

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «гребной спорт» (ч)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	187	60	216	52
Специальная физическая подготовка	50	16	67	16
Техническая подготовка	66	21	96	23
Теоретическая подготовка	3	1	12	3
Тактическая подготовка	3	1	13	3
Психологическая подготовка	3	1	12	3
Всего	312	100	416	100
Количество часов в неделю	6		8	

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (приложение 3 к ФССП)

Соревнования в гребном спорте – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Соревнования в гребном спорте по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков (табл. 5).

Таблица 5
Соревновательная деятельность на ЭНП по виду спорта «гребной спорт»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1-2	2-4
Отборочные	-	1-2
Основные	-	-

Основной целью соревнований является контроль за освоением спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «гребной спорт» (приложение 5 к ФССП)

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период (табл. 6).

Таблица 6

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта «гребной спорт»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
1.1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе НП – контрольные). В годовом плане спортивной подготовки (табл. 7, 8) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Таблица 7

Годовой план спортивной подготовки первого года ЭНП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сен тябрь	окт ябрь	ноя брь	дек абрь	январь	фев раль	мар т	апр ель	май	ию нь	ию ль	авг уст
Общая физическая подготовка	187	16	16	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16
Специальная физическая подготовка	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
Техническая подготовка	66	6	6	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5
Теоретическая подготовка	3	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0
Тактическая подготовка	3	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0
Психологическая подготовка	3	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0

Всего	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
-------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Таблица 8

Годовой план спортивной подготовки второго года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Специальная физическая подготовка	67	6	6	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6
Техническая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	13	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего (ч)	416	35	35	34	34	34	34	35	35	35	35	35	35

На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В виде спорта «гребной спорт» в ФССП специальных требований к экипировке на ЭНП не предусмотрено, кроме минимального перечня оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки.

Минимальный перечень оборудования и спортивного инвентаря,
необходимый 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 гребли	штук	1
5.	Лодка академическая четверка с рулевым для распашной гребли	штук	1
6.	Весла для парной гребли	пара	16
7.	Весла для распашной гребли	штук	24
8.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
9.	Катер сопровождения	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 10м х 4м	штук	1
16.	Козлы для лодок	комплект	15
17.	Бинокль оптический 12- 20 кратный	штук	4

2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для лиц, занимающихся гребным спортом, на этапе НП, при необходимости, по медицинским показаниям проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня (раздел 8).

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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрированно в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций,

осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23 августа 2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы (раздел 8).

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития юных спортсменов и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности спортсменов и их физического развития.

На этапе НП определяются ориентиры и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств

и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным гребцам путь к дальнейшему прогрессу. Применение в тренировке наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации к ним. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия, но, главное, он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли бы быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых «жестких» тренировочных режимов.

В связи с этим, на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать на основании их построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующая усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего

развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемо-переводных нормативов.

Также, следует брать во внимание, при годовом планировании отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно), отличаясь друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

В таблицах 20-30 раздела 8 программы (Приложения) представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

У детей в возрасте 8-10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста.

Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться спортсменами сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 8-10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

На результативность спортивной подготовки в значительной степени влияют антропометрические данные и физические способности спортсменов.

В таблице 10 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в гребном спорте.

Таблица 10

Влияние физических качеств на результативность в гребном спорте

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние.

3.1.1. Физическая подготовка

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

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

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег);

- кроссовая подготовка;

- общеразвивающие и акробатические упражнения;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

- плавание;

- упражнения на воде;

- упражнения на расслабление.

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

Кроссовая подготовка. Бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой.

Общеразвивающие и акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях

или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений. Игры и эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками, бегом в различной комбинации с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, прыжков, метаний.

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

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

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

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

К средствам СФП относят упражнения как на суше – на специальных тренажерах, так и на воде – в бассейне или на открытой воде (водоем без течения или участок реки со слабым течением). Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация,

и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

3.1.2. Развитие физических качеств

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

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация видов выносливости в основном соответствует медико-биологической (табл. 11), но с учетом специфики гребного спорта и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с.

Таблица 11

Зоны тренировочных нагрузок в гребном слаломе

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

В ходе тренировок измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, плавание), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости (БВ-1) также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

Основной объем работы на развитие БВ-1 составляет длительная равномерная гребля на гладкой воде при освоении техника изменения направления движения, равномерная гребля на воде с небольшим течением.

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоничное развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

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

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

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

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

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

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

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

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

Скоростные способности подразделяются на элементные и комплексные. К элементным видам скоростных способностей относятся:

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

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

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

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

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

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

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен

демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

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

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

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

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

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

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

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

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

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

Контроль уровня развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени

выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

3.1.3. Техническая подготовка

На этапе НП техническая подготовка направлена на освоение техники гребли. Обучение желательно проводить в бассейне или на открытом водоеме. Осваиваются технические приемы удержания судна в заданном направлении, техника прямого, направляющего и обратного гребка, гребки, поддерживающие скорость.

3.1.4. Тактическая подготовка

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

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

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

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

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

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

3.1.5. Теоретическая подготовка

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

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

- 1) основы гигиены и здорового образа жизни;
- 2) сведения о строении и функциях организма человек;
- 3) влияние физических упражнений на организм человека;
- 4) вредные привычки и их преодоление;
- 5) моральные и этические ценности физической культуры и спорта;
- 6) принцип честной спортивной борьбы fair-play;
- 7) олимпийское движение;
- 8) особенности техники вида спорта;
- 9) техника безопасности при занятиях спортом;
- 10) правила вида спорта.

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

3.1.6. Психологическая подготовка

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

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

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

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления:

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

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

3.1.7. Интегральная подготовка

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

На этапе НП интеграция видов спортивной подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

1) взаимосвязь развития физических качеств с обучением двигательным действиям;

2) реализация психологической подготовки в процессе развития физических качеств.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, одновременно направленные на решение задач двух и более видов спортивной подготовки; задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных).

В интегральной подготовке применяются методы: сопряженного воздействия, игровой практики, соревновательный.

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки

3.2.1. Структура тренировочного занятия

Качество занятия по гребному спорту во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысление и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а также через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия;

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения (длина

отрезка, дисциплина), координационную сложность, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню координационной и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать;

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы, так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов;

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. Строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлечения при проведении занятий на воде и для более целесообразного использования времени занятий;

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

– точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

– полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

– методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая

плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения, кроулинг.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники гребли: изучается и совершенствуется техника гребли, развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью медленной гребли. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершается занятие обязательным подведением итогов.

3.2.2. Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (к ним относят общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта. К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

- методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

– методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам развития физических качеств относят:

– методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

– методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и развитием физических качеств.

На занятиях используются следующие *методы организации спортсменов*:

1. *Фронтальный метод*. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения с водной среде, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена;

2. *Поточный метод*. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

3. *Метод групповых занятий*. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия;

4. *Круговой метод*. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятия, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (2-5 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части;

5. *Метод индивидуальных заданий*. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники;

6. *Посменный метод*. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса). Примерный план тренировочного занятия на этапе НП представлен в табл. 12 и 13.

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий

Примерный план-конспект
тренировочного занятия на этапе НП до года.

План-конспект

Отделение: гребной спорт

Группа: НП 1 года обучения.

Место проведения: спортивный зал.

Сроки и время проведения: 60 минут.

- Задачи: 1. Развивать ловкость и внимательность.
 2. Обучить подвижной игре «Мяч капитану».
 3. Воспитывать умение работы в команде.

Инвентарь: свисток, конусы – 4 шт., волейбольные мячи – 2шт.

Тренер:

Таблица 12

Частные задачи	Содержания занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (15 мин)			
Организовать внимание занимающихся	1. Построение. Сообщение задач занятия. Упражнение на внимание. Выполнение строевых команд, на месте:	1-2 мин 1-2 мин 3-4 раза 2-3 мин.	Обратить внимание на внешний вид Слушать внимательно команды тренера, следить за тренером.
Подготовить организм занимающихся к основной задаче тренировочного занятия.	- повороты направо, налево; - шаги вперед, назад, в сторону. Ходьба по кругу:	2-3 раза 2-3 раза	Дистанция 1-2 метра Идти на высоком носке Локти в сторону Спина прямая
Формирование осанки занимающихся	- на носках, руки на пояс; - на пятках, руки за голову; - приставным шагом правым, левым боком; - «лисичка»;	1-2 мин 30-40 сек. 30-40 сек. 30-40 сек.	Быть внимательным Следить за тренером
	- с различным положением рук. Спортивная ходьба	30-40 сек. 30-40 сек.	Следить за дыханием. Дистанция 1-2 шага
	Бег по кругу, вдоль конусов:	5-6 сек. 1-2 мин	Слушать команды
	- с изменением направления;	3-4 раза	Прыжки выше
	- многоскоки;	6-8 раз	на каждую ногу
	- «косичка»;	6-8 раз	См. через правое плечо
	- спиной вперед;	6-8 раз	Ноги прямые, локти в
	- с выносом прямых ног вперед, руки на пояс;	6-8 раз	сторону.

<p>Восстановить дыхание</p> <p>Подготовить мышцы рук и шеи</p> <p>Укрепить связочный аппарат</p>	<p>- с выносом прямых ног назад, руки на пояс;</p> <p>- прыжки в длину.</p> <p>Ходьба</p> <p>ОРУ:</p> <p>а) наклоны, повороты головы влево, вправо;</p> <p>б) круговые движения руками вперед, назад;</p> <p>в) повороты туловища вправо, влево;</p> <p>г) наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево;</p> <p>д) круговые движения коленями: вправо, влево;</p> <p>е) круговые движения голеностопного сустава.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>5-7 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Спина прямая, смотреть выше.</p> <p>Выполнять медленно</p> <p>Амплитуда больше</p> <p>Руки в «замке»</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Разогреть стопы</p>	
<p>Основная часть (35 мин.)</p>				
<p>Обучение подвижной игре «Мяч капитану» в облегченных условиях</p>	<p>Обучение подвижной игре «Мяч капитану»</p> <p>1. Передача по кругу. Игроки по команде передают мяч по кругу. Побеждает команда, которая быстрее всех выполнит передачу.</p> <p>2. Передача из центра. Выбирается «капитан», который становится в центр круга. По команде «капитан» передает мяч каждому игроку по кругу. Побеждает команда,</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>«Мяч капитану» – спокойная подвижная игра, направленная на развитие ловкости и внимательности у детей.</p> <p>Игра начинается по команде тренера по свистку. Каждая вариация игры проводится с передачей мяча по часовой</p>	

<p>Обучение вариантам подвижной игры «Мяч капитану»</p> <p>Развивать внимательность, ловкость и быстроту реакции, умение работать в команде.</p>	<p>которая быстрее всех выполнит передачи.</p> <p>3. После передачи сесть. Выбирается «капитан», который становится в центр круга. По команде «капитан» передает мяч по кругу. Участник после возвращения мяча «капитану» должен сесть. Побеждает команда, которая быстрее всех выполнит передачи.</p> <p>4. На первом круге сесть, на втором круге встать. Выбирается «капитан», который становится в центр круга. По команде «капитан» передает мяч по кругу. Участник после возвращения мяча «капитану» должен сесть. После прохождения первого круга игра продолжается. Теперь участник после возвращения мяча «капитану» должен встать. Побеждает команда, которая быстрее всех выполнит передачи.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>и против часовой стрелки.</p> <p>После каждых 2х проведенных игр выбирается новый «капитан».</p> <p>После каждого усложненного варианта давать детям опробовать новый способ игры.</p>	
<p>Заключительная часть (10 мин.)</p>				

Снизить общий уровень перевозбуждения. Упражнения на расслабление	1. Медленный бег, переходящий в ходьбу.	2-3 мин.	
	2. Упражнения на дыхание и внимание	2-3 мин.	
	3. Построение, подведение итогов.	5 мин.	Отметить лучших. Сделать выводы.

**Примерные темы тренировочных занятий
на этапе НП до года**

Таблица 13

	Содержание
<i>Основные цели подготовки:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - содействие гармоничному физическому развитию; - повышение уровня двигательной активности; - разносторонняя физическая подготовка; - укрепление здоровья.
<i>Основные задачи подготовки:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - формирование широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных физических качеств; - повышение уровня ОФП и СФП; - освоение основ техники и тактики по виду спорта гребной слалом; - формирование устойчивого интереса к занятиям; - воспитание морально-волевых качеств; - изучение основ антидопинговых правил; - подготовка к участию в соревнованиях по ОФП и сдаче переводных нормативов.
<i>Содержание работы:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - общая физическая подготовка; - изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах; - изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой); - сдача контрольно-переводных нормативов.

<p>Теоретическая подготовка</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вводное занятие. Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития гребного спорта как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния гребного спорта. Особенности гребного спорта как вида спорта. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировочных и соревновательных мероприятий. 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время проведения тренировочного мероприятия. Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий в природной среде, на водоеме. Умение плавать, емкости непотопляемости судна, действия при перевороте, буксировка лодки, слив воды из лодки. Подготовка инвентаря и снаряжения, хранение и уход за ними. 3. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. 4. Типы спортивных судов гребного спорта. Техника переноски лодки, весла. 5. Краткая характеристика техники гребного спорта. Центр тяжести лодки и гребца. Техника посадки спортсмена в лодку. Техника движения судна по гладкой воде. Виды гребков. Работа веслом. 6. Представления о тактике прохождения дистанции. Что такое дистанция. Направление и скорость течения воды. Трассы в бассейне и на гладкой воде. Разгон судна. 7. Основные положения правил соревнований по гребному спорту. Правила соревнований. Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований. Возрастные группы. Участники соревнований. Подготовка к соревнованиям. Права и обязанности участника соревнований. Спортивная этика участника соревнований. 8. Воспитательная работа.
--	--

<p>Практическая подготовка</p> <p>1. Общая физическая подготовка</p>	<p>Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в гребном спорте.</p> <p>Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Ходьба (на носках, пятках, в полуприседе, приседе); бег (вперед, спиной назад, на носках, с изменением направления движения и скорости); упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине); упражнения для ног (поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки, прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки); упражнения для шеи и туловища (наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения); подвижные игры и эстафеты, игры на воде; кроулинг (ползание), бег на лыжах; упражнения на развитие быстроты, ловкости и гибкости.</p>
<p>2. Специальная физическая подготовка</p>	<p>Комплекс упражнений на воде для начинающего гребца. Упражнения на балансировочных поверхностях (фитбол, босу, баланс-доски). Упражнения на гребных тренажерах без нагрузки. Длительная равномерная гребля на гладкой воде. Стартовые гребки.</p>
<p>3. Тактико-техническая подготовка</p>	<p>Тактико-техническая подготовка спортсмена на этапе НП направлена на обучение положению туловища, рук и ног во время гребли, различных видов гребков, работы веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения; правильному положению рук на цевье весла, хвату. Обучение различным фазам гребков. Обучение правильному положению рук при различных видах гребка. Обучение правильному положению лопасти</p>

	весла относительно судна при различных видах гребка. Упражнения по обучению положения корпуса спортсмена при различных видах гребков. Обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении.
4. Контрольные упражнения	На этапе НП-1 сдача контрольно-переводных нормативов согласно ФССП.

Примерный план-конспект тренировочного занятия на этапе НП свыше года

План-конспект.

Отделение: гребной спорт.

Группа: НП - 2 года обучения.

Место проведения: спортивный зал.

Сроки и время проведения: 60 минут.

Задачи: 1. Развивать ловкость и внимательность.

2. Обучить подвижной игре «Мяч капитану».

3. Воспитывать умение работы в команде.

Инвентарь: свисток, конусы – 4 шт., волейбольные мячи – 2 шт.

Примерные темы тренировочных занятий
на этапе НП свыше года

Таблица 14

	Содержание
<i>Основные цели подготовки:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - содействие гармоничному физическому развитию; - повышение уровня двигательной активности; - разносторонняя физическая подготовка; - укрепление здоровья.
<i>Основные задачи подготовки:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - формирование широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных физических качеств; - повышение уровня ОФП и СФП; - освоение основ техники и тактики по виду спорта гребной спорт; - формирование устойчивого интереса к занятиям; - воспитание морально-волевых качеств; - изучение основ антидопинговых правил; - подготовка к участию в соревнованиях по ОФП, по гребному спорту и сдаче переводных нормативов.
<i>Содержание работы:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - общая физическая подготовка; - изучение основ техники гребли в гребном бассейне и на слабом течении, на тренажерных устройствах, аппаратах; - проведение соревнований по ОФП и гребному спорту; - прием контрольных нормативов по физической подготовке; - сдача контрольно-переводных нормативов.
Теоретическая подготовка	<p>1. Вводное занятие.</p> <p>Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития гребного спорта как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния гребного спорта. Особенности гребного спорта как вида спорта. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировочных и соревновательных мероприятий.</p>

	<p>2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.</p> <p>Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время проведения тренировочного мероприятия. Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий в природной среде, на водоеме. Обеспечение безопасности участников (умение плавать, емкости непотопляемости судна, действия при перевороте, буксировка лодка, слив воды из лодки, организация страховка). Подготовка инвентаря и снаряжения при различных погодных условиях. Хранение и уход за ними.</p> <p>3. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена (сон, аппетит, настроение и работоспособность).</p> <p>4. Краткая характеристика техники гребного спорта.</p> <p>Центр тяжести лодки и гребца. Техника посадки спортсмена в лодку. Причаливание, выход спортсмена из лодки. Теория техники движения судна по гладкой воде. Виды гребков. Инерция судна.</p> <p>5. Представления о тактике прохождения дистанции.</p> <p>Что такое дистанция. Направление и скорость течения воды. Трассы в бассейне и на гладкой воде. Разгон судна. Использование силы инерции судна на гладкой воде Особенности тактики в различных видах соревнований по гребному спорту.</p> <p>6. Основные положения правил соревнований по гребному спорту. Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований. Возрастные группы. Участники соревнований. Подготовка к соревнованиям. Права и обязанности участника соревнований. Техническая информация о дистанции. Старт, финиш участника соревнований. Спортивная этика участника соревнований. Состав судейской коллегии.</p> <p>7. Воспитательная работа.</p>
<p>Практическая подготовка</p> <p>1. Общая физическая подготовка</p>	<p>Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в гребном спорте.</p> <p>Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой,</p>

	<p>лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, координации движений.</p> <p>Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Ходьба (на носках, пятках, в полуприседе, приседе); бег (вперед, спиной назад, на носках, с изменением направления движения и скорости); упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине); упражнения для ног (поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки, прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки); упражнения для шеи и туловища (наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения); подвижные игры и эстафеты, игры на воде; кроулинг (ползание), бег на лыжах; упражнения на развитие быстроты, ловкости и гибкости.</p>
2. Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов гребцов. На данном этапе это будет быстрота реакции, силовая выносливость, комплекс упражнений на воде для гребца. Упражнения на развитие быстроты реакции – физические упражнения в медленном темпе с остановками. Серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах. Упражнения на развитие силовой выносливости – упражнения с собственным весом, с амортизаторами, упражнения в парах. Длительная равномерная гребля на гладкой воде и воде с течением.</p>

3. Тактико-техническая подготовка	Тактико-техническая подготовка спортсмена на этапе направлена на обучение положению туловища, рук и ног во время гребли, различных видов гребков, работы веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения; правильному положению рук на цевье весла, хвату. Обучение различным фазам гребков. Обучение правильному положению рук при различных видах гребка. Обучение правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка.
4. Контрольные упражнения	Сдача контрольно-переводных нормативов согласно ФССП. Участие в 2 соревнованиях по гребному спорту. Для перевода спортсмена на следующий этап подготовки (спортивной специализации) необходимо выполнение нормативов технической программы.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачетов и соревнований (раздел 4).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп на этапе НП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 января и заканчивается в декабре (52 недели, из них 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно поддерживают спортивную форму). Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями

Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

Группы на этапе НП комплектуются из детей 10-12 лет. Продолжительность занятий в них составляет 2 года, в конце которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике гребного спорта с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 3-го года), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа НП отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

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

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера.

Допуск к занятиям на воде и залах осуществляется в установленном порядке.

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующей последовательности:

1. Тренер приходит к началу занятия и отмечает всех спортсменов. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;

2. Тренер обеспечивает организованный выход группы и/или в помещение бассейна и/или открытую воду (водоём, река, и т.д.);

3. Выход спортсменов из бассейна и/или открытой воды (водоём, река, и т.д.) до конца занятий допускается по разрешению тренера;

4. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов из бассейна и/или открытой воды (водоём, река, и т.д.) в душевые и из душевых в раздевалки.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку спортивных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;

2. Не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы;

3. Подавать докладную записку в администрацию Организации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов:

1. Присутствие спортсменов в бассейне и/или на открытой воде (водоём, река, и т.д.) без тренера не разрешается;

2. Перевороты на лодке разрешаются только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности;

3. При наличии условий, не отвечающих требованиям техники безопасности или угрожающих жизни и здоровью спортсменов, тренер должен их устранить, а в случае невозможности – отменить занятие.

4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися на воде, и при первых признаках недомогания завершить тренировку и сопроводить спортсмена в медицинский кабинет.

Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны выполнять требования:

– устава учреждения;

– правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом учреждения;

– инструкций по технике безопасности при проведении занятий по гребному спорту.

Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

– 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 классификации 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;

– наличие страхового полиса от несчастного случая;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомлению с инструкциями по охране труда, жизни и здоровья, утвержденных локальными актами учреждения, рациональному расходованию выделенных средств.

Состав участников спортивных соревнований определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизацию и рациональное распределение средств и методов;
- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;
- соблюдение указанных в ФССП требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;
- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;
- разработку и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;
- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-

правовых документах, в частности, в разделе антидопингового обеспечения, и требования по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

– материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на этапе НП организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;

2) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов и методов контроля (разработанных и утвержденных в Организации);

3) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером самостоятельно по разработанному в Организации протоколу «Анализ технической подготовленности» и проводится на контрольных соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;

4) психологическое обследование организуется и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;

5) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и вне тренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. На этапе НП психологическое сопровождение организуется и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта.

Тренер осуществляет психологическое сопровождение на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь, это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение на этапе НП призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения Программы на каждом этапе спортивной подготовки;
- выполнения контрольных и контрольно-переводных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится с учетом стажа занятий и выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

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»

Таблица 15

Влияние физических качеств и телосложения на результативность 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.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на этапе начальной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям, выбранным видом спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники гребли;
- формирование спортивной мотивации;
- определение специализации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов к соревнованиям является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже – показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- массы тела;
- функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- функционального состояния системы внешнего дыхания;
- морфологического состава крови;
- биохимического состава крови;
- кислотно-щелочного состояния крови;
- состава мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

в) при выполнении сложнокоординационных нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

– функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после

предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Текущий контроль может осуществляться:

- ежедневно утром (натошак, до завтрака; при наличии двух тренировок – утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (1 – на следующий день после дня отдыха, 2 – на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 – на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю – после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами подготовки – периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и в деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки. Назначение этого вида контроля – интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершенного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить

намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

Ниже приведена таблица контрольно-переводных нормативов для начального этапа спортивной подготовки.

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

Таблица 16

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	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 9,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)
Скоростно-силовые качества	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)	

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Физическая подготовка характеризуется работой функциональных систем организма спортсмена. Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Тестирование (контрольные упражнения) по общей физической подготовленности для этапа начальной подготовки проводится два раза в год (апрель, ноябрь) и включает в себя:

- контроль общей выносливости – бег 800 м;
- контроль силовой выносливости – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), упражнение засчитывается при условии полного сгибания и разгибания рук;
- контроль скоростно-силовых качеств – упражнение выполняется на гребном эргометре (имитация гребли в лодке), для этапов начальной подготовки 2 года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП

Таблица 16

№ п/п	Этап спортивной подготовки	выносливость /мужчины/	выносливость /женщины/	силовая выносливость /мужчины/	силовая выносливость /женщины/	скоростно-силовые качества /мужчины/	скоростно-силовые качества /женщины/
1	НП 1	Бег 800 м без учета времени	Бег 800 м без учета времени	Стигание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Стигание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	-	-
2	НП2	Бег 800м не более 4 мин. 15 с.	Бег 800 м не более 4 мин. 30 с.	Стигание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Стигание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Гребной эргометр – 1000 м без учета времени. Показать Максимально возможный р-т	Гребной эргометр – 1000 м без учета времени. Показать Максимально возможный р-т

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития именно тех физических качеств и возможностей организма, с которыми непосредственно связаны достижения в избранном виде спорта. Специальная подготовка присуща данному виду спорта или системе физических упражнений. Она выражается в спортивно-технических требованиях к скоростным, силовым способностям, гибкости, координационным и техническим возможностям, специальной выносливости. Эффективность техники оценивается по многочисленным критериям, основными из которых являются стабильность и экономичность техники гребли. Главными задачами процесса совершенствования технического мастерства спортсмена будут следующие:

1. Достижение высокой стабильности и экономичности специализированных движений, приемов, составляющих основу техники данного вида спорта;
2. Последовательное превращение освоенных основ техники в целесообразные и эффективные соревновательные действия;
3. Усовершенствование структуры двигательных действий с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
4. Повышение надежности и результативности техники действий спортсмена в экстремальных соревновательных ситуациях;
5. Совершенствование технического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса в сфере спортивного инвентаря и оборудования;
6. Сохранение равновесия на всех этапах выполнения гребка. Тактическая подготовка спортсмена всегда опирается на его физическую и техническую подготовленность. При этом учитываются его индивидуальные особенности, в том числе и психологического характера. Тестирование (контрольные упражнения) по специальной физической подготовленности проводится два раза в год (в начале и конце сезона) и включает в себя контроль скоростно-силовых качеств – для этапов начальной подготовки 2 года гребля в 4-, 4х без учета времени.

V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В целях качественного построения тренировочного процесса Организация должна самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:

- канала для гребного спорта и (или) участка реки с течением (водоем), оборудованного для занятий видом спорта «гребной спорт»;
- эллинга для хранения лодок и иного спортивного инвентаря;
- помещения для ремонта спортивного инвентаря;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н;
- оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для осуществления спортивной подготовки (таблица 17).

Таблица 17

Минимальный перечень оборудования и спортивного инвентаря,
необходимый 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 гребли	штук	1
5.	Лодка академическая четверка с рулевым для распашной гребли	штук	1
6.	Весла для парной гребли	пара	16
7.	Весла для распашной гребли	штук	24
8.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
9.	Катер сопровождения	штук	4
10.	Мотор лодочный подвесной	штук	4
11.	Круги спасательные	штук	8
12.	Жилет спасательный	штук	20
13.	Спасательный трос	штук	4
14.	Электромегафон	штук	4
15.	Причальный плот 10м x 4м	штук	1
16.	Козлы для лодок	комплект	15
17.	Бинокль оптический 12- 20 кратный	штук	4

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества спортсменов, проходящих на ее базе спортивную подготовку.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право пополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт». Дополнение установленного перечня возможно только при условии абсолютной укомплектованности Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку на этапе НП по виду спорта «гребной спорт», не предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой.

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Основная литература

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 21 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 50058 от 15 февраля 2018 г.).

2. Гребной спорт: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные приказом Минспорта России от 24 июня 2021 г. № 464.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. - М., 1991.

6. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.

7. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.

8. Единая всероссийская спортивная классификация (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады, утвержденная приказом Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20 марта 2019 г. № 252).

6.2. Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.

2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.

3. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
6. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
7. Волков Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – С. 286-437 с.
8. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
9. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
10. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Шаг, 1993 – 144 с.
11. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: Terra-Спорт, 2003 – 208 с.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
13. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Terra-спорт, 2000 – 367 с.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – М.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
15. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
16. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.

17. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.

18. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998 – 412 с.

6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт ООО «Федерация гребного спорта России» [электронный ресурс] <https://rowingrussia.ru/>

2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>

3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>

4. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>

5. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/>

VII. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные спортивные мероприятия проводятся, в основном, в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки гребцов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы гребец приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал уровень технико-тактической и психологической подготовленности.

Ниже представлен примерный план физкультурных и спортивных мероприятий для этапа начальной подготовки в прыжках на батуте (Таблица 18).

Таблица 18

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по гребному спорту

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
1	2	3	4
1-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Спортивный зал, гребной бассейн (по возможности) (уровень образовательной организации)	январь

2	Соревнования по физической подготовке	Трасса на спокойной воде	март - апрель
3	Соревнования по специальной подготовке		август - сентябрь
2-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Спортивный зал, (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	март - апрель
2	Соревнования по специальной подготовке	Трасса на спокойной воде (уровень образовательной организации, муниципальный уровень, региональный уровень)	
3	Соревнования по специальной подготовке	Трасса на спокойной воде (уровень образовательной организации, муниципальный уровень, региональный уровень)	июль
4	Контрольные соревнования по специальной подготовке	Трасса на спокойной воде, слабом течении (уровень образовательной организации, муниципальный уровень, региональный уровень)	август - сентябрь

VIII.

IX. ПРИЛОЖЕНИЯ

9.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 19

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки 	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - массаж; - гидропроцедуры; - и др. <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества 	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

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

Таблица 20

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Мониторинг действующего антидопингового законодательства	В течение года	Инструкторы-методисты
2.	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Инструкторы-методисты
3.	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
4.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При поступлении	Инструкторы-методисты
5.	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течение года	Инструкторы-методисты
6.	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
7.	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

9.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей

В таблицах 21-31 представлены сенситивные периоды развития физических способностей у спортсменов среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020).

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной¹ силы у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика силовых показателей				
Мальчики					
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы	Становая сила увеличивается на 11%	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов
9					
10					
11				Зона интенсивного роста силы	
12					
13					
14	Доступны значительные силовые напряжения	Период наибольшего роста абсолютной силы	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека		
15					
16	Настоящая силовая подготовка	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека			
17					
Девочки					
8			Становая сила		
9		Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук	увеличивается на 36%	Рекомендовано развивать силу мышц ног	
10					

¹ Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

11	Зона интенсивного роста силы				
12		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук			
13					
14		Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять			
15		в этом возрасте			
16	Рекомендуемая зона развития силовых качеств				
17					

Сенситивные периоды развития показателей относительной² силы у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11		
12	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину	Наибольший рост относительной силы
13		
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы	
17	Рост относительной силы	
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11		
12		

² Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

13	Рекомендуемая зона развития относительной силы	
14		Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении
15		
16		
17		

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста	Наиболее			Темп развития	Значительное
9	скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек	интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под	особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция
10	Мальчики в этот период	развития	Зона увеличения темпа	влиянием систематической		приближается к
11	значительно опережают девочек в темпах развития быстроты	скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет	нарастания скорости мышечного сокращения	тренировки		показателям взрослых
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости- 2%	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее	Стабилизация	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4	Зона наибольшего роста скоростных качеств
13	способностей (до 26%)		уменьшение латентного		движения в секунду	
14						

		Объёмы нагрузок большие	периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых)	Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным		
15					Показатели роста	
16	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости		Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно	Тенденция к стабилизации
17						
Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Резко возрастает способность к быстроте движений. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза)
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объём нагрузки меньше, чему мальчиков			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается		
11						
12						

13	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %	Зона достоверного прироста скоростных качеств	Объёмы нагрузок большие	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается	
14						
15			Объёмы нагрузок средние			
16		Рекомендуется большой объём упражнений				Наблюдается уменьшение скоростных способностей
17						

Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей				
Мальчики					
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств		Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%
9					
10	повышается в возрасте 8-11 лет		Зона активного прироста.		Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы
11		В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет- зона самого активного прироста	В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и	Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см)	

		роста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%	голени приходится на возраст от 10 до 12 лет			среднем на 6,07 см)
12			Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений	Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет - на 4 см, от 16 до 17 лет - на 9 см и от 17 до 18 лет - на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума		
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %					
14	То же что и в 13 лет	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются	То же что и в 13 лет	То же что и в 12-13 лет	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	То же что и в 10-13 лет
15						
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени				Увеличение объёма тренировочной работы по	
17						

					развитию скоростно-силовых способностей	
Девочки						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности		Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%
9			Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет			
10						
11		Прирост скоростно-силовых качеств				Прирост результатов в прыжках в длину с места составляет 5%. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки
12		увеличение 7%				
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объёма	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности			Замедление темпов прироста качества прыгучести	
14						
15	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей.				Рекомендуется большой объём упражнений	
16	Рекомендуется использовать средний объём нагрузок					
17						

Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12%.		
14	Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости	Наблюдается активное развитие выносливости	
15			
16			
17	Планируется наибольший объем средств, направленных на воспитание выносливости	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %	
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости		
9			
10			
11		Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)	Значительно повышается выносливость икроножных мышц
12			
13			

14	Темп развития выносливости составляет 3,7%.		
15	<p>Рекомендуется использовать средний объём нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости</p>		
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объём средний		

Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости
Мальчики	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости
Девочки	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости

Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей	Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода
9		
10		
11	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
12		
13-15		
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		
Девочки		
8-9		
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода	
13-14		
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%
9					
10					
11	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объём нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет – благодатный возраст для развития ловкости	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями,
12					
13					
14					
15				продолжает развиваться до	

	Возраст, в котором точность		16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных	специфичными для данного вида спорта
16	координации движений приближается к показателям взрослых	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости	ситуаций, переработки большого количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет	
17				
Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8- 11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений,			
12	направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов		

13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок		Стабилизация
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей		
15			
16			
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %		

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия	Зона активного формирования функции равновесия	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия	Огромное значение имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена	Стабилизация с незначительным снижением		
14				
15				
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия			Огромное значение имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы мере характеризует способность спортсмена к ориентации в организма: зрительная, слуховая,
9				
10				
11				

12	Зона активного формирования функции равновесия	двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённом пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам
13		
14		
15		
16	Стабилизация с незначительным снижением	
17		

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у спортсменов этапа НП

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости					
Мальчики						
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость			Наибольшая подвижность позвоночного столба	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте	
9		Зона активизация развития гибкости.				Увеличение подвижности плечевого сустава
10		Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба				
11		Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация				
12						
13						
14		Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°.				
15						
16	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость	Снижение.				
17	Снижение темпов развития гибкости					
Девочки						
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости		Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте		
9			Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет			

10			составляет 1%, в 10-	
11	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок	Активная гибкость достигает максимальных величин	11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков	
12				
13	Рекомендовано увеличение объёма упражнений			
14	на гибкость			
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости			
16				
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение			

9.4. Материал по общей физической подготовке (ОФП)

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, смыкание, размыкание, перестроение в колонну;
- выполнение команд в строю на месте, в движении;
- переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно проходным методами);
- с предметами (набивные мячи, обручи, гимнастические палки, гантели, амортизаторы, скакалки);
- на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, бревно, брусья).

Упражнения для развития гибкости:

- кувырки, вперед, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия;
- перевороты вперед, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в паре с партнёром, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.;
- подтягивание на высокой перекладине;
- лазанье по канату, шесту;
- приседание и выпрыгивая вверх на одной, двух ногах;

- упражнения с преодолением противодействия партнёра (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнёру);
- перетягивание каната;
- приседания с отягощением (партнером, в утяжеленных браслетах, поясе, жилете);
- метание набивного мяча из различных и.п.;
- упражнения ОФП с гантелями, в утяжеленных манжетах, поясе.

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ходу;
- бег под уклон;
- «челночный» бег;
- повторный бег на отрезках от 20-30 до 60 м;
- бег за лидером;
- бег с низкого старта без команды;
- бег с низкого старта под команду;
- старты из различных и.п.;
- упражнения ОФП на скорость с фиксацией времени;
- эстафеты, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости:

- элементы акробатики;
- упражнения с разнонаправленным движением рук и ног;
- прыжки через гимнастические снаряды;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамье;
- жонглирование и метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- метание мяча после кувырков, поворотов;
- подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- кроссовая подготовка;
- равномерный и повторный бег на длинных отрезках;

- плавание, плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног, пересечение вплавь водной струи;
- марш-броски;
- туристические походы;
- ходьба на лыжах, бег на лыжах от 5 до 10 км;
- упражнения ОФП круговым методом;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме

9.5. Материал по специальной физической подготовке

Специальная физическая подготовка. Для развития специальных физических качеств (быстрота, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в гребле мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки.

1. Упражнения для развития быстроты реакции:

- физические упражнения в медленном темпе с остановками;
- серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

2. Упражнения на развитие силовой выносливости:

- сгибание и разгибание рук, лежа на гимнастической скамейке;
- отжимание туловища из положения лёжа;
- приседания на двух, одной ноге;
- прыжки и многоскоки на одной и двух ногах;
- бег на руках;
- подтягивание на турнике.

3. Изучение основ техники гребли в бассейне, на тренажерах.

4. Изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управления лодкой).

5. Длительная равномерная гребля на гладкой и бурной воде. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.

6. Преодоления естественных и искусственных препятствий водного потока.

9.6. Материал по теоретической подготовке

Основной задачей теоретической подготовки является создание представления о системе тренировки гребца и физического воспитания. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, лекции, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов.

Основная направленность теоретической подготовки на этапе начальной подготовки – создание представлений о гребном спорте, как виде.

1. История возникновения и развития гребного спорта. Состояние и развитие гребного спорта.

2. Организация безопасности при проведении тренировок на открытой воде, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Способы организации страховки воды, с берега. Ознакомление со способами оказания первой помощи пострадавшим на воде.

3. Спортивный инвентарь и оборудование. Правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря.

4. Единая всероссийская классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту. Основные понятия спортивной классификации. Содержание требований спортивной классификации. Место соревнований в тренировочном процессе. Возрастные группы участников. Правила прохождения трассы.

5. Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиена и ее задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю. Вред курения и употребления алкоголя и наркотиков. Закаливание. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнования.

6. Техника гребли и ее совершенствование. Основные виды гребков. Основные понятия о технике. Техника посадки спортсмена в лодку. Причаливание, выход спортсмена из лодки. Работа веслом.

7. Представления о тактике прохождения дистанции. Что такое дистанция. Направление и скорость течения воды, расход воды в куб. м за с. Трассы в бассейне и на гладкой воде. Трассы на бурной воде. Разгон судна. Использование силы инерции судна на гладкой воде. Особенности тактики в различных видах соревнований по гребному спорту.