



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва № 14 «Жигули»
городского округа Тольятти

445003, Российской Федерации, Самарская обл., г. Тольятти, Комсомольское шоссе, 26
ИНН 6320002174 КПП 632401001 Тел./ факс 8(8482)57-00-53
Электронный адрес: zhiguli14@yandex.ru

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МБУДО СШОР № 14 «Жигули»
(Протокол от «30» декабря 2022 г. №1)

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МБУДО СШОР № 14
«Жигули»
от «30» декабря 2022 г. № 61

**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки по виду спорта
«гребной спорт»
(академическая гребля)**

2022 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке академической греблей с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденным приказом Минспорта России т 30.11.2022г. №1090¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. В процессе реализации настоящей программы спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ установлены следующие этапы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

приложение № 1 к ФССП

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

¹ (зарегистрирован Минюстом России 14.12.2022, регистрационный № 71506).

4. Объем Программы

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

приложения № 2 к ФССП

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248
					1248-1664

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

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

5.1. Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия групповые;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тренировочные сборы;

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

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица).

Тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки. В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности проводится промежуточная аттестация (контрольные испытания).

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

При трехразовых тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной.

№ п\п	Вид учебно-трениро-вочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубками и первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3х суток, но не более 2 раза в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов.

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта - гребной спорт;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида

спорта гребной спорт;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

приложения № 4 к ФССП

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гребной спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и

последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет. Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки гребцов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности

приложений № 5 к ФССП

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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

теоретическая, психологическая подготовка (%)						
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В процессе реализации программы на каждом этапе подготовки предусмотрено следующее соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

Примерный годовой учебно-тренировочный план МБУДО СШОР №14 «Жигули» приведен в приложении №1 данной Программы.

7. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательной работы: формирование у занимающихся греблей активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения.

Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе выделяют следующие основные формы работы:

- 1) информационно-познавательные: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;
- 2) идеино-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, обсуждение кинофильмов, книг;
- 3) практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Одним из важнейших принципов обучения и воспитания является индивидуальный подход.

Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение. Первый метод применяется

преимущественно в работе с социально-активными спортсменами, второй — с социально-инертными.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами в гребле является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Даётся установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям греблей, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. Воспитание волевых качеств — одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

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

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

Запрещенные вещества: стимуляторы, наркотики, анаболические агенты, диуретики, пептидные гормоны, их налоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг, физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

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

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

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

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

В таблице указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещённых средств и методов среди спортсменов	декабрь	Директор
2.	Утверждение плана мероприятий по профилактике и формированию не использования допинга и запрещенных средств и методов среди спортсменов	январь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, тренеров и родителей	март апрель	Спортивный врач
4.	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	В течение года	тренер
5.	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Ответственный за антидопинговую профилактику

6.	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Ответственный за антидопинговую профилактику
7.	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра»	В течение года	тренеры
8.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Тренеры, спортсмены
9.	Участие в семинарах для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговую профилактику

Антидопинговые программные мероприятия спортивной школы синхронизированы с деятельностью федерации по виду спорта и соответствующих служб Минспорта России - НП «РУСАДА» и Международной федерации по виду спорта и включают, в соответствии со статьей 26 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329, следующие мероприятия:

- для спортсменов и персонала спортсменов регулярно проводятся занятия по положениям основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА), в объеме, касающихся этих лиц;
- спортсмены, выезжающие на международные соревнования в категориях до 18 и до 23 лет, ежегодно проходят обучение по антидопинговой программе, разработанной Международной федерацией гребного спорта с получением соответствующего сертификата;
- ведется активная антидопинговая пропаганда среди спортсменов;
- оказывается содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА;
- обеспечивается своевременная подача информации о месте нахождения спортсменов, включенных в международный и национальный пулы тестирования;
- со спортсменами и персоналом спортсмена заключаются соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил;
- оказывается всестороннее содействие антидопинговым организациям в проведении допинг контроля и реализации мер, направленных на борьбу с допингом в спорте, особенно в период проведения на территории Российской Федерации международных соревнований;
- размещение на официальном сайте в сети интернет общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, переведенных на русский язык;
- ведется разработка и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления спортсменов;
- осуществляется обеспечение спортсменов, тренеров и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов

и методических пособий, информирование спортсменов и тренеров относительно всех последних изменений в «Запрещенный список ВАДА»;

- участие представителей Федерации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др. с участием ведущих специалистов в области спортивной медицины для тренеров, врачей, массажистов и сотрудников федерации по виду спорта, проводимых НП «РУСАДА» и Минспорта России по вопросам борьбы с использованием запрещенных средств и методов подготовки.

Основополагающим элементом профилактики нарушения антидопинговых правил является первичная педагогическая профилактика.

На сайте Международной федерации гребного спорта (FISA) (<https://rowingrussia.ru/antidoping/pravila-i-standarty/>) существует раздел [«Real Winner»](#) («Настоящий Победитель»), представляющий собой дистанционную модульную обучающую программу. Программа доступна на 7 языках, в том числе на русском. Она состоит из девяти модулей и рассчитана примерно на один час. Каждый модуль представляет собой интерактивное обучающее видео (продолжительностью от 5 до 10 минут), посвященное различным ситуациям: процедуре сбора проб, важности заполнения личного профиля АДАМС (информации о местонахождении при включении в пулы тестирования), получению разрешения на терапевтическое использование, запрещенному списку и другим. Во время просмотра спортсменам предлагается ответить на контрольные вопросы по теме. После изучения всех модулей пользователь получает сертификат на английском языке (в формате PDF), который можно скачать на сайте или получить по электронной почте.

В течение последних трех лет обязательным требованием Международной федерации гребного спорта (FISA) является предоставление сертификата о прохождении обучения по антидопинговой программе при подаче заявок на участие в международных соревнованиях в категориях до 18 и до 23 лет. В связи с тем, что сертификат является приложением к именной заявке, а также с учетом того, что ИКФ проверяет факт прохождения обучения, при регистрации на сайте необходимо корректно указывать свои имя и фамилию на английском языке. При регистрации в программе необходимо выбрать категорию «International level athlete» («спортсмен, выступающий на международном уровне»).

Викторина «Играй честно» была разработана всемирным антидопинговым агентством (ВАДА) в рамках глобальной программы Outreach. «Играй честно» - интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил. Игра доступна на русском языке (<http://quiz.wada-ama.org/>).

9. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер готовит себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с тренировочных этапов (этапов углубленной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих

этапах подготовки. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей и инструкторов по гребному спорту. Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом тренировочного процесса. Включать эту работу в тренировочный план тренеру достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретико-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями.

Необходимо планировать участие спортсменов тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, областными Федерациями гребного спорта.

Судейскую подготовку необходимо начинать с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий – подготовка судей по гребному спорту различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов. Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по гребному спорту. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях.

В тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте и финише. Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформления места старта, финиша, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы. В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня. Спортсмены – инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований областного и зонального уровней. Инструкторская подготовка гребцов так же должна начинаться на тренировочном этапе. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация обучающихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, самое главное,

тренеров-преподавателей по гребному спорту. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получаются из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов. На тренировочном этапе инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи занимающимся групп начальной подготовки в освоении техники гребли, помощи при подготовке занимающихся групп начальной подготовки к соревнованиям (подготовка лодок, объяснение тактико-технического задания и др.), помощи спортсменам групп начальной подготовки при обустройстве лагеря (при проведении ТМ и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и так далее.

Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных качеств спортсмена. В группах совершенствования спортивного мастерства в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение тренировочных занятий в группах на тренировочном этапе подготовки; организацию и судейство соревнований по гребле на байдарках и каноэ. В группах высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно. Собственно инструктором, имеющим право самостоятельно вести тренировочный процесс, допускается лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

мероприятиях», этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в двенадцать месяцев по программам на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, 1 раз в шесть месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Требования для проведения УМО: - на фоне полного здоровья; - проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация. Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, проводятся: - в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки; - при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом; - при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации. Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются

тренером при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

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

Комплексный контроль включает в себя:

- обследование соревновательной деятельности (ОСД)
- углубленное медицинское обследование (УМО)
- этапные комплексные обследования (ЭКО)
- текущее медицинское обследование (ТМО)

Диспансерные и углубленные диспансерные обследования проводятся 1-2 раза в год.

При углубленных медицинских обследованиях (УМО) применяется широкий круг современных методов исследования с учетом специфики гребного спорта. Эти обследования проводятся в кабинете врача и в условиях спортивной деятельности.

Этапные комплексные обследования (ЭКО) используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследований.

Текущее обследование (ТМО) проводятся на различных этапах тренировки (перед занятием и на занятиях, в утренние часы, на сборах и т.п.). Применяются наиболее информативные. Нетрудоемкие для врача и спортсмена методы, позволяющие получать информацию о функциональном состоянии и динамике многократно, в порядке экспресс-контроля. Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования учащихся спортивных школ возлагаются на руководителей спортивных школ, а также тренеров.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медикобиологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медикобиологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование

тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект при выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Медико-биологические средства восстановления включают:

- гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);
- физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, лазер, фонофорез и др.);
- сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание;
- фармакологические (энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества, стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противоспалительные процедуры).

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем

средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедурах.

Примерные комплексы основных средств восстановления

1 . После утренней зарядки	1. Влажные обтирации с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ
2. После тренировочных нагрузок	2. Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом сборной команды, примерно в следующих сочетаниях: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - сауна, бассейн

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «гребной спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребной спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных,

всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

приложений №6 к ФССП

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "гребной спорт"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
3.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+3	+4
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135

приложений №7 к ФССП

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "гребной спорт"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8

1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

2. Уровень спортивной квалификации

3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

приложений №8 к ФССП

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "гребной спорт"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			24,00	20,00
2.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			90% от массы тела обучающегося	80% от массы тела обучающегося
2.3.	Тяга штанги весом 45 кг из положения	количество раз	не менее	

	лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)		110	-		
2.4.	Тяга штанги весом 35 кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	не менее			
			-	110		
2.5	Гребля-индор 2000 м	мин,с	не менее			
			6,50	7,50		
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»						
3.1.	10 прыжков с двух ног	м,см	не менее			
			24,00	20,00		
3.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее			
			90% от массы тела обучающегося	80% от массы тела обучающегося		
3.3.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее			
			110	-		
3.4.	Тяга штанги весом 30 кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	не менее			
			-	110		
3.5	Гребля-индор 2000 м	мин,с	не менее			
			7,10	8,10		
3. Уровень спортивной квалификации						
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»						

приложений №9 к ФССП

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "гребной спорт"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	6,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
				9,50
1.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			26,00	21,50
2.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее	
			100% от массы	90% от массы

			массы тела обучающегося	тела обучающегося		
2.3.	Тяга штанги весом 50 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее			
			150	-		
2.4.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее			
			-	150		
2.5	Гребля-индор 2000 м	мин,с	не менее			
			6,20	7,20		
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»						
3.1.	10 прыжков с двух ног	м,см	не менее			
			26,00	21,50		
3.2.	Подъем штанги из положения лежа на скамье (1 раз)	кг	не менее			
			100% от массы тела обучающегося	90% от массы тела обучающегося		
3.3.	Тяга штанги весом 45 кг из положения лежа на гимнастической скамье (за 5 мин)	количество раз	не менее			
			150	-		
3.4.	Тяга штанги весом 35 кг из положения лежа на гимнастической скамье за 5 мин.	количество раз	не менее			
			-	150		
3.5	Гребля-индор 2000 м	мин,с	не менее			
			6,40	7,40		
3. Уровень спортивной квалификации						
Спортивный разряд « мастер спорта России»						

V. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки гребцов. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их продолжительность, в зависимости от этапа подготовки, колеблется от 90 до 135 минут. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и обще-развивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки

гребцов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

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

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

Направленность двигательных заданий в основной части занятия

Направленность двигательных заданий	Раздел основной части тренировочного занятия		
	Начало	Середина	Окончание
Силовые способности		X	
Скоростные способности	X		
Координационные способности	X		
Выносливость		X	
Индивидуальные технико-тактические действия			X

15. Рабочая программа по виду спорта «гребной спорт» (академическая гребля)

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата. Для реализации этой цели необходимо: - определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач; - разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки; - определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей. Многолетняя спортивный подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений: - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп; - преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп; - поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности; - своевременное начало спортивной специализации; постепенное изменение соотношения между объемами средств

общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

Виды подготовки:

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

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

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

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

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

Физическая подготовка

Академическая гребля является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки,

особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития гребца и создания базы роста его спортивного мастерства.

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

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

Средствами специальной подготовки являются упражнения, направленные на повышение уровня общей и специальной выносливости, силовой и скоростной выносливости и совершенствование технического мастерства и выполняются в основной или учебной лодке, гребном бассейне и на гребном тренажере. В процессе занятий задача технической, физической, тактической и в значительной степени психологической подготовки решаются средствами специальной подготовки - гребля в спортивной лодке, причем направленность упражнений зависит от сочетания компонентов тренировочной нагрузки и применяемого метода. Применяемые в тренировке гребцов методы подразделяются на две группы: непрерывные - равномерный и переменный; прерывистые - интервальный, повторный, контрольный и соревновательный.

В общей подготовке гребца широко применяются некоторые виды спорта и упражнения, помогающие решить указанные выше задачи. Среди этих видов спорта можно назвать: плавание, легкую атлетику, бег на лыжах, спортивные игры, общеразвивающие упражнения, силовую подготовку.

1). Плавание.

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

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

2). Легкая атлетика.

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

3). Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включается освоение способов передвижения на лыжах, применение их в

зависимости от рельефа местности, прохождение спусков, подъемов и поворотов, торможение.

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

4). Спортивные игры.

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

5). Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

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

6). Силовая подготовка.

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

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

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

Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные

напряжения мышечную массу почти не увеличивают при приблизительно равном тренировочном эффекте.

Для воспитания взрывной силы (быстроты) применяются упражнения с отягощениями, позволяющими выполнить движение до 20 раз, а также гребля с гидротормозом или «по номерам» при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения. Периодически те же упражнения выполняются без отягощения максимально быстро. Для воспитания силовой выносливости применяются отягощения до 40-50% от максимально доступного гребцу в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности выполнения упражнений и интервала отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

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

Основными тренировочными средствами специальной и силовой подготовки на сушке являются тренажеры. Тренажер - это нагрузочный элемент, в комплексе со вспомогательным устройством позволяющий развивать силовые показатели в движениях, максимально приближенных к движениям цикла гребка, разучивать общую траекторию цикла гребка и выполнять общеразвивающие упражнения. В академической гребле они достаточно апробированы и могут быть рекомендованы для практического применения. Среди тренажеров, используемых в академической гребле, можно выделить следующие:

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

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

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

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

Гребля с гидротормозом - это упражнения с отягощением или постепенно устранием помехой:

- гребля с гидротормозом - для расправления рук в начале гребка и развития силовой выносливости;
- гребля с увеличенным углом накрытия весла - для устранения стягивания рукояток вниз в заключительной части гребка;
- гребля со встречным всплеском в начале гребка - для нахождения и запоминания положения начала гребка и движения попадания весла в воду, выполняется с постепенным уменьшением всплеска при полном цикле гребка.

Техническая подготовка

Спортивная техника - это специализированная система одновременных и последовательных, разрешенных правилами соревнований, движений, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил (действующих на тело спортсмена и спортивный снаряд) с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения высоких спортивных результатов.

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

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

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

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

Рациональная техника гребли характеризуется выполнением следующих основных требований:

- широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;
- горизонтальная проводка и занос;
- полное дотягивание весла в конце гребка;
- непрерывность движения весла и гребца, отсутствие задержки и задирания весла перед началом гребка;

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

В системе масс – «лодка, гребец, весло» - все элементы взаимодействуют между собой, а также с окружающей средой.

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

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

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

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

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

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

1). Как правильно садиться на лодку.

Лодка ставится на воду у причального плавучего средства, весла вставляются в уключины и барашик вертлюга закручивается. Гребец становится на плавучее средство лицом к корме лодки, берет в одну руку (ближнюю к лодке) рукоятки весел, другой держится за уключину, находящуюся на плавучем средстве, ставит ближнюю к лодке ногу на специальную площадку в лодке и другой ногой отталкивается от плавучего средства.

После отталкивания, приседая на одной ноге и продолжая держаться рукой за уключину, садится на банку; вставляет в подножку ногу, которой отталкивался, затем вторую, берет рукоятки весел обеими руками, проверяет установку ножных упоров и занимает основное положение. Ножные упоры должны быть установлены так, чтобы в конце гребка рукоятки весел проходили вплотную к туловищу, не упираясь в него.

2). Свободная посадка в лодке.

Туловище прямое, естественно наклонено вперед, плечи свободно опущены, голова держится прямо. Ноги, слегка согнутые в коленях, всей ступней стоят на подножке. Руки со свободно прогнутыми запястьямидерживают весла, лежащие лопастями на воде перпендикулярно бортам лодки. Левая кисть расположена над правой несколько впереди нее.

3). Исходное положение.

Для начала первого гребка обучающийся должен перейти в исходное положение, почти соответствующее стартовому. При этом корпус наклоняется вперед, голова остается прямой, ноги сгибаются так, что колени почти касаются груди возле плеч - обучающийся сгруппировался на подножке (у гребцов на распашных лодках дальнее от уключины колено располагается снаружи рук, а плечи слегка развернуты в сторону своей уключины), руки свободно вытягиваются вперед так, что кисти находятся за подножкой, запястья прямые, четыре пальца охватывают рукоятку весла сверху, не сжимая ее, а большой находится на нижнем краю торца.

На распашном весле большие пальцы охватывают весло снизу, и расстояние между кистями рук не должно превышать ширины двух кистей.

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

4). Проводка.

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

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

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

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

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

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

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

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

По мере увеличения расстояния от банки до подножки увеличивается момент силы веса, усаживающий гребца на банку, тогда как момент силы тяги относительно подножки, поднимающий гребца с банки, увеличиться не может, так как высота тяги

остается постоянной. Следовательно, ощущение «снятия веса» возможно только в начале гребка, а затем гребец «стоит на подножке».

5). Конец проводки.

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

6). Подготовка.

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

7). Захват.

Переходная фаза. При приближении к окончанию заноса гребец одновременно с распрямлением запястий отпускает рукоятку весла кверху, давая лопасти возможность с окончанием разворота упасть в воду.

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

Следует избегать задирания весел, вызываемого дополнительным наклоном туловища перед захватом, наклоном головы и нажимом на рукоятки перед захватом с последующей "промашкой" по воздуху, и медленного загружения из-за придерживания рукояток при захвате вместо падения весла ("водяная промашка"). Всякая попытка разгона весла в воздухе перед захватом приводит к "осаживанию" (остановке) лодки перед каждым гребком и не дает возможности использовать гидродинамическую подъемную силу, возникающую не

вследствие чрезмерно большого заноса весла, а как результат сложения скорости лодки и скорости перемещения лопасти весла относительно лодки.

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

8). Ритм.

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

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

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

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

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

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

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

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

К таким позициям можно отнести:

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

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

Инвентарь и его наладка оказывают существенное влияние на качество технического обучения и спортивное совершенствование гребца. Поэтому инвентарь всегда должен быть в исправном состоянии, а его наладка выполняться очень тщательно, с применением инструментов. Наладка по ощущению обычно

приводит к значительным искажениям угла накрытия весел, что сильно затрудняет работу ими и отрицательно сказывается на технике и спортивном результате.

Гребной инвентарь должен отвечать следующим требованиям:

- прочность корпуса лодки, отсутствие искажений его формы и отсутствие течи в нем;

- прочность и достаточная жесткость кронштейнов с вертлюгами, шпангоутов и подножки;

- легкость проката подвижного сиденья, легкость вращения вертлюгов и отсутствие люфта в осях;

- отсутствие искривлений ствола весла,

- одинаковые балансировка, вес, жесткость и угол наклона лопасти правого и левого весел (угол между лопастью и опорной площадкой). Балансировка весла должна также обеспечивать полное, но не излишнее погружение лопасти в воду.

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

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

Обучение и совершенствование технического мастерства подчиняется следующим принципам:

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

Обучение технике гребли проводится индивидуально и должно предусматривать:

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

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

1). Полный цикл гребка.

Полный цикл гребка - соревновательное движение:

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

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

- просмотр видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка.

2). Элементы цикла.

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

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

- «щипок» - очень короткий гребок (15 см) в положении начала гребка выполняемый только ногами (2-4 см) и корпусом с прямыми руками, применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и движения при попадании весла в воду - выполняется сериями, чередующимися с полным циклом;

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

3). Упражнения с отягощением или постепенно устранимой помехой:

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

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

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

4). Упражнения на совместность работы в командных лодках:

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

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

- гребля без зрительного контроля (с закрытыми глазами).

5). Упражнения на владение инвентарем:

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

6). Упражнение на вариативность техники:

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

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

Теоретическая подготовка

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

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

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

Программный материал по теоретической подготовке для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

Физическая культура и спорт в России, российские спортсмены в деле укрепления мира, популяризации физической культуры и олимпийского движения.

История гребного спорта. Развитие гребного спорта за рубежом. Международная федерация, ее роль в развитии академической гребли. Чемпионаты и международные соревнования. Состояние и развитие академической гребли в России.

География гребного спорта в России. Всероссийские юношеские соревнования: первенства России и спартакиады учащихся. Роль юношеских соревнований в развитии массовости и поиска физически одаренных спортсменов для пополнения олимпийских сборных команд страны.

Российские гребцы на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Успехи российских гребцов на Олимпийских играх, олимпийские чемпионы. Выступление российской сборной команды на чемпионатах мира и Европы. Борьба с элитными командами мира. Российские гребцы - чемпионы мира и Европы.

Единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и звания в гребном спорте. Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно - сосудистая система и ее функции. Кровь и кровообращение. Легкие, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Особенности развития детского и юношеского организма.

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

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена.

Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Планирование и учет тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника. Годовое планирование, периодизация, задачи, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок по периодам и этапам подготовки. Значение этапного тестирования и комплексных обследований. Значение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

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

Основы техники гребли.

Терминология в гребном спорте. Характеристика сил, влияющих на продвижение лодки. Их изменение в цикле гребка и влияние на скорость лодки и всей системы (лодка, гребец, весло). Механизм работы весла. Фазы гребка. Темп и ритм. Особенности работы распашного и парного весла.

Техника академической гребли. Фазы цикла гребка. Характеристика фаз и рациональное их выполнение. Взаимодействие звеньев: гребец, весло и лодка в цикле гребка. Ритм и темп. Вариативность техники гребли. Индивидуальные особенности в выполнении гребка.

Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства и тренировки гребцов.

Единство тренировки и обучения. Этапы обучения технике гребли, углубленное детализированное разучивание, уточнение двигательного умения, частичный переход в навык.

Применение полученных навыков в соревнованиях. Техника старта. Техника ускорений. Средства и методы обучения. Упражнения для технического совершенствования. Ошибки и их исправление.

Тренировочные методы развития специальных качеств у гребца (равномерный, переменный, повторный и интервальный). Их содержание, и характеристика по воздействию на организм спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка гребца, их роль в спортивном совершенствовании.

Соотношение объемов общей и специальной подготовки гребца в многолетнем и годичном цикле.

Средства общей подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Методы развития специальных физических качеств.

Моральная, волевая и психологическая подготовка. Влияние занятий спортом на формирование личностных качеств. Основные методы развития волевых качеств. Влияние усложненных условий (соревнования, сложные метеоусловия, напряженная тренировка) на воспитание волевых качеств.

Повседневное воспитание волевых качеств и повышение спортивного мастерства. Влияние спортивного коллектива на формирование волевых качеств.

Проявление в учебе, работе и быту волевых качеств, приобретенных в спорте. Мотивация спортивной деятельности.

Спортивные базы, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажеры. Дистанции для соревнований по гребле: на специальных гребных каналах, озерах, водохранилищах и реках. Оборудование дистанции: стартовая и финишная вышки, разметка дистанции, стартовые и причальные плоты. Наземные сооружения: трибуны, эллинги, подсобные помещения. Изготовление и устройство гребных судов, их основные части и назначения. Ремонт лодок.

Правила соревнований, организация и проведение соревнований по гребле.

Правила соревнований. Судейская коллегия, состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Представитель команд Распределение участников по заездам и водам. Положения о соревнованиях.

Правила навигации и руления.

Правила движения по внутренним судоходным путям России. Указательные и запрещающие знаки. Сигнализация и порядок движения на водоеме. Судоходная инспекция. Местные особенности в правилах навигации.

Действие рулевого и техника руления. Особенности руления на спокойной воде, на течении, при волне, ветре, на поворотах. Подход и отход от причальных устройств.

Правила навигации и обязанности рулевого.

Правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи при несчастных случаях.

Выбор маршрута тренировки. Особенности проведения тренировок на воде в холодное время года. Катер тренера, его оборудование.

Действия гребцов, рулевого и тренера при аварии судна. Оказание помощи при аварии или опрокидывании лодки. Спасение и оказание первой помощи.

Предупреждение травм при проведении тренировок по общей подготовке, со штангой, на тренажерах, игры, бег, бег на лыжах.

Регистрация тренировочных занятий в журнале учета работы тренера.

Тактическая подготовка

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

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

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

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

Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены:

1. Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества;
2. Тактика ускорений по дистанции;
3. Тактика сильного финиша;

4. Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

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

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

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

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт» (академическая гребля) относятся:

С учетом специфики вида спорта гребной спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

Умение плавать для гребца является обязательным, так как это связано с безопасностью тренировочных занятий.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. Соревнования проводятся по следующим возрастным категориям:

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

Возрастная категория определяется годом рождения спортсмена.

Спортсмен вправе участвовать в программе соревнований для спортсменов не старше 13 лет до 31 декабря года, в котором он достиг 13 (тринадцати) лет.

Спортсмен вправе участвовать в программе соревнований для спортсменов не старше 15 лет до 31 декабря года, в котором он достиг 14 (четырнадцати) лет.

Спортсмен вправе участвовать в программе соревнований для спортсменов не старше 17 лет до 31 декабря года, в котором он достиг 16 (шестнадцати) лет.

Спортсмен вправе участвовать в программе соревнований для спортсменов не старше 19 лет до 31 декабря года, в котором он достиг 18 (восемнадцати) лет.

Спортсмен вправе участвовать в программе соревнований для спортсменов не старше 23 лет до 31 декабря года, в котором он достиг 22 (двадцати двух) лет. Спортсмен может быть допущен к соревнованиям старшей возрастной группы, следующей непосредственно за той, к которой он относится, если уровень его спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы, указанной в Положении о соревновании.

В спортивных дисциплинах возрастной группы без ограничения возраста (мужчины, женщины) также допускаются спортсмены возрастной группы юноши, девушки (до 19 лет) - победители всероссийских соревнований, являющимися отборочными на первенство мира и Европы.

Рулевые.

Рулевой считается участником соревнований в составе соответствующего экипажа со всеми вытекающими из этого обязанностями и правами.

Минимальный возраст рулевых для всех групп - 14 лет. Для спортсменов в категории «юноши и девушки до 13 лет, до 15 лет и до 17 лет» рулевой может быть старше гребцов. Для спортсменов остальных категорий возраст рулевого не должен превышать предела возрастных групп.

Взвешивание рулевых.

Взвешивание рулевых проходит на проверенных весах не ранее, чем за два часа и не позднее, чем за час до первой гонки каждого дня соревнования, в котором они принимают участие. При взвешивании рулевые должны иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность с фотографией.

Вес рулевого в гоночной форме (майка, трусы, носки или комбинезон) во всех экипажах и спортивных дисциплинах соревнований по гребному спорту, вне зависимости от половой принадлежности, должен быть 55 кг. Весы должны показывать с точностью до 0,1 кг.

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

Спортсмены легкого веса.

К участию в соревнованиях среди спортсменов легкого веса допускаются экипажи, имеющие средний вес не более:

70 кг - у мужчин и юниоров до 23 лет (МА л/в., МБ л/в);

57 кг - у женщин и юниорок до 23 лет (ЖА л/в, ЖБ л/в);

причем максимальный вес каждого члена экипажа, а также спортсменов, выступающих на одиночках (в гоночной форме: майка, трусы, носки или комбинезон), не более:

72,5 кг - у мужчин и юниоров до 23 лет (МА л/в, МБ л/в);

59,0 кг - у женщин и юниорок до 23 лет (ЖА л/в, ЖБ л/в).

Спортсмены легкого веса взвешиваются в день проведения заездов не ранее, чем за два часа и не позднее, чем за час до первой гонки, в которой принимают участие. Вне зависимости от того, участвуют ли спортсмены в этот день в данном классе судов один раз или дважды, они проходят взвешивание только один раз - до первой гонки в этом классе. Если первая гонка откладывается или отменяется, то спортсмену легкого веса не требуется проходить повторное взвешивание в тот же день. При взвешивании рулевые должны иметь при себе паспорт или другой документ, удостоверяющий личность.

В случае, если заезды проходят в один и тот же день соревнования и некоторые участники не участвуют в первом этапе соревнований этого дня, то спортсмены, которые участвуют только во втором этапе соревнований, должны пройти процедуру взвешивания в одно время со спортсменами, участвующими в первом этапе соревнований дня.

При взвешивании спортсмены должны иметь с собой паспорт. Взвешивание выполняется на весах, определяющих вес спортсмена с точностью до 0,1 кг.

Если вес спортсмена превышает требуемый, или средний вес команды превышает требуемый вес, по истечении времени, отведенного на взвешивание, спортсмен (или экипаж, в состав которого входит данный спортсмен), должны быть сняты с заезда в связи с превышением веса

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при поведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий гребным спортом обязательно выполнение следующих требований:

На гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения гребных судов на водоеме и соревновательной дистанции, инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий, учитывающая размеры водоема, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства, наличие зон отдыха и прочее.

На гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь и средства оказания первой помощи.

Занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера,

имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александрова и флаг - отмашка 40 х 60 см.

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

Обязанности тренера отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

Тренер-преподаватель обязан:

Проводить перед началом занятий инструктаж по правилам поведения на воде и оказанию первой медицинской помощи и проверить умение гребцов плавать.

Допускать гребцов к занятиям только при условии прохождения врачебного контроля.

Проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять исправность, лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсеки.

Применять строгие меры к нарушителям правил безопасности.

Контролировать посещаемость, приход и уход обучающихся с тренировки.

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

Оказывать помощь всем оказавшимся в воде вследствие происшествия.

В случае травмы тренер обязан оказать первую помощь пострадавшему и немедленно

сообщить об этом в соответствующие инстанции.

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

-наличие гребного канала, оборудованного для занятий видом спорта «гребля на байдарках и каноэ»

- наличие тренажерного зала;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке

и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

приложений №10 к ФССП
таблица №1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль с прицепом для перевозки лодок	штук	1
2.	Надувная лодка из поливинилхлорида под мотор или алюминиевая лодка (катер), укомплектованная спасательным кругом и спасательным тросом 25 м	штук	1 на тренера-преподавателя
3.			1
Мотор лодочный подвесной	штук	1 на тренера-преподавателя	
		1	
4.	Бинокль морской(семикратный или более кратный, объектив 50мм и более)	штук	1 на тренера-преподавателя
5.			1
Электромегафон	штук	1 на тренера-преподавателя	
		1	
6.	Вертлюг (уключина) для парной гребли со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли	пар	1
7.	Вертлюг (уключина) для распашной гребли со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли	пар	1
8.	Весы	штук	1
9.	Гантели	комплект	2
10.	Гимнастическая стенка	штук	2
11.	Гири (4,8,16,24,32 кг)	комплект	3
12.	Гребной эргометр	штук	1
13.	Гриф штанги 2200 мм хромированный	штук	4
14.	Диски для штанги обрезиненные с ручкой (1,2,5,5,10,20,25 кг)	комплект	4
15.	Козелок для хранения лодок	штук	10
16.	Мяч баскетбольный	штук	2
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 7 кг)	комплект	1
19.	Мяч футбольный	штук	2
20.	Беговая дорожка	штук	1
21	Велосипед	штук	1

22	Велотренажер	штук	1
23	Лыжи	комплект	8
24	Подставка (стойка) для дисков	штук	2
25	Подставка под гантели	штук	2
26	Рама для приседания	штук	1
27	Рация	штук	4
28	Ремень крепежный для перевозки лодок на прицепе автомобильном (автоконструкция)	штук	40
29	Секундомер	штук	2
30	Скамья гимнастическая	штук	2
31	Скамья для жима лежа	штук	1
32	Спасательный жилет	штук	10
33	Станок комбинированный (пресс, брусья, подтягивание)	штук	1
34	Стойка для грифа штанги	штук	1
35	Тренажер грузоблочный для мышц спины (верхняя и нижняя тяга)	штук	1

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание
«академическая гребля»

36	Банка подвижная для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	8
37	Банка подвижная для парных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
38	Кронштейн для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
39	Кронштейн для парных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
40	Подножка лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
41	Полозки для лодок академической гребли (различной длины)	пар	8
42	Вертлюг для распашных лодок академической гребли	штук	8
43	Вертлюг для парных лодок академической гребли	штук	8
44	Фиксатор вертлюга	штук	16
45	Каретка банки подвижной нерегулируемая или регулируемая (различной ширины)	штук	4
46	Киль лодки для академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	1
47	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для академической гребли	штук	16
48	Руль лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
49	Ось вертлюга для распашных лодок	штук	8
50	Ось вертлюга для парных лодок	штук	8
51	Прибор для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи (прибор с системой глобального позиционирования, зарядное устройство, сумка для	комплект	1

	переноси прибора, наголовный микрофон для рулевого, громкоговоритель, проводка-коннекторы)		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «прибрежная гребля»			
52	Весла парные для академической гребли	пар	12
53	Весло распашное для академической гребли	штук	4
54	Лодка-двойка парная для прибрежной гребли	штук	2
55	Лодка-одиночка для прибрежной гребли	штук	4
56	Лодка-четверка парная с рулевым для прибрежной гребли	штук	1
57	Лодка-четверка распашная с рулевым для прибрежной гребли	штук	1
58	Банка подвижная для парных лодок прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
59	Кронштейн для парных лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
60	Кронштейн распашной для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
61	Подножка для лодки прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
62	Полозки для лодок прибрежной гребли (различной длины)	пар	2
63	Вертлюг для распашных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	8
64	Вертлюг для парных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	4
65	Фиксатор вертлюга	штук	8
66	Киль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
67	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для прибрежной гребли	штук	8
68	Руль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «народная гребля»			
69	Весла парные для народной гребли	пар	12
70	Шлюпка-двойка с рулевым для народной гребли	штук	4
71	Шлюпка-одиночка с рулевым для народной гребли	штук	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «гребля-индор»			
72	Ноутбук	штук	1
73	Проектор в комплекте с экраном для проекторов или телевизионным монитором	комплект	1
74	Разветвитель с кабелями	комплект	1
75	Монитор для гребного эргометра	штук	1
76	Сиденье для гребного эргометра	штук	1
77	Цепь для гребного эргометра	штук	1

78	Маховик для гребного эргометра	штук	1
79	Дисплей монитора для гребного эргометра	штук	1
80	Ось маховика для гребного эргометра	штук	1
81	Рукоятка для гребного эргометра	штук	1
82	Шнур возвратный для гребного эргометра	штук	1
83	Датчик генератора для гребного эргометра	штук	1
84	Накладка на монорельс для гребного эргометра	штук	1
85	Под пятник подножки для гребного эргометра	штук	1
86	Ролики сиденья для гребного эргометра	комплект	1

приложений №10 к ФССП
таблица №2

N п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

Спортивная инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование

1	Гребной эргометр	штук	на обучающегося	0,1	2	0,2	2	0,5	2	1	2
2	Пульсометр (датчик частоты сердечных сокращений нагрудный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Прибор измерительный для контроля и анализа параметров гребли	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»

18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гребля на байдарках и каноэ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренера-преподавателя должен соответствовать требованиям, которые изложены в Профессиональном стандарте тренера, утвержденном приказом №952н Минтруда Российской Федерации от 24.12.2020: В соответствие Профессиональному стандарту тренера особыми условиями допуска к работе являются:

отсутствие медицинских противопоказаний;

отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;

прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;

прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М., «Физкультура и спорт», 1966.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культ. - М., 1991.
3. Теория и методика физического воспитания: Учеб.для ин-тов физ. культ.: В 2 т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976.
4. Теория и методика физического воспитания том 1/Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
5. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., «Физкультура и спорт», 1974.
7. Гребля академическая: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных

школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.:Советский спорт, 2004. - 192 с.

8. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.:Советский спорт, 2004. - 120 с.

9. Учебник ФИСА «Искусство быть тренером», 2002 FISA-международная Федерация Гребного спорта

Интернет ресурсы:

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

приложений №10 к ФССП
таблица №2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивная инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Гребной эргометр	штук	на обучающегося	0,1	2	0,2	2	0,5	2	1	2
2	Пульсометр (датчик частоты сердечных сокращений нагрудный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Прибор измерительный для контроля и анализа параметров гребли академической лодки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»											
4	Весла парные для академической гребли тренировочные	пар	На посадочное место в парной лодке	0,8	4	-	-	-	-	-	-
5	Весла распашные для академической гребли тренировочные	штук	На посадочное место в распашной лодке	0,8	2	-	-	-	-	-	-

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

Обеспечение спортивной экипировкой
(спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование)

приложений №11 к ФССП

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)		количество	срок эксплуатации (лет)		количество	срок эксплуатации (лет)
1	Безрукавка для гребли	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Велосипедные трусы	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Комбинезон гребной	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6	Кроссовки легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

7	Легинсы	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт на 2023 учебный год из расчета на 52 недели в год

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки																	
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап								Этап СС	Этап ВСМ				
	1 год		2 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год					
	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.				
Количество часов в неделю	4,5		6		10		10		12		14		14		20		24	
Общая физическая подготовка	60	140	53	220	48	250	45	234	45	281	32	233	28	204	22	229	17	212
Специальная физическая подготовка	15	35	18	75	23	120	24	125	24	150	36	262	38	277	46	478	52	649
Техническая подготовка	21	49	22	92	22	114	23	120	24	150	24	175	22	160	18	187	14	175
Теоретическая подготовка	1	2	2	8	2	10	2	10	1	6	2	15	1	7	2	21	3	37
Тактическая подготовка	2	5	3	12	3	16	3	16	3	19	3	22	5	36	4	42	4	50
Психологическая подготовка	1	2	2	8	1	5	1	5	1	6	1	7	1	7	1	10	1	12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		0	0	0	1	5	2	10	2	12	2	15	5	36	7	73	9	112
Общее количество часов в год	100	234	100	416	100	520	100	520	100	624	100	728	100	728	100	1040	100	1248
	100	234	100	416	100	520	100	520	100	624	100	728	100	728	100	1040	100	1248
Продолжительность тренировочного занятия (час)		2		2		3		3		3		3		3		4		4
Минимальная наполняемость группы (чел)		10		10		6		6		6		6		6		3		2
Максимальная наполняемость группы (чел)		14		12		8		8		8		8		8		5		4
Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)		10				12									15		16	

<i>Количество контрольных соревнований</i>		1		2		4		4		4		4		6		8
<i>Количество отборочных соревнований</i>					2		2		2		2		2		2	
<i>Количество основных соревнований</i>					2		2		2		4		4		4	

