



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«Гребля академическая»**

возраст обучающихся 7-18 лет

срок реализации программы: 8 лет

Программу составил:
Евченко Артур Викторович,
тренер-преподаватель
по гребле академической

Рассмотрена и одобрена
на педагогическом совете
МБУ «Спортивный комплекс»
от «09» января 2020 г.
Протокол № 01

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	1-8
II. Учебный план.....	9-29
III. Календарный учебный график.....	30
IV. Содержание программного материала.....	31-44
V. Методические материалы.....	45-52
5.1. Наименование методических материалов, необходимых для реализации программы	
5.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	
5.3. Система воспитательной работы	
VI. Оценочные материалы.....	53-56
6.1. Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся	
VII. Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы.....	57-58

I. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа по виду спорта «Гребля академическая» (далее Программа) Муниципального бюджетного учреждения «Спортивный комплекс» разработана на основании:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 6 декабря 2011 года № 412-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
6. Приказ Минспорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730, согласованный с Минобрнауки РФ) «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
7. Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
9. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
10. Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
11. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 21 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»
12. Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
14. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 года № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Цели и задачи реализации Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства обучающихся, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа направлена на:

- отбор одаренных обучающихся;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в гребном спорте;
- подготовку к освоению этапов подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа соответствует федеральным государственным требованиям и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях гребной спорт.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса гребцов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

1.2. Характеристика вида спорта

Академическая гребля - это вид гребного спорта, включающий гонки на академических судах. Его суть такова: спортсмены, находясь в лодках, гребут спиной вперед. Лодки различаются на учебные (любительские) и гоночные. Учебные лодки как правило шире и имеют более высокие борта.

Академическая гребля - циклический вид спорта, включен в программу Олимпийских игр с 1896 года (у женщин с 1976 года). Кроме Олимпийских игр ежегодно проводится Чемпионат мира, Кубок мира, Кубок Наций, Чемпионат мира среди студентов, Чемпионат мира среди юношей.

Гребной спорт утверждён в «Перечне базовых видов спорта Калининградской области на 2018-2022 годы» 25.04.2018г. № 399, и в списке видов спорта, развиваемых на общероссийском уровне.

Соревнования по академический гребле проводятся среди мужчин и женщин. Академическая гребля делится на парную и распашную греблю. Парная гребля, это гребля двумя веслами, распашная гребля - это гребля одним веслом. Состав лодки бывает из одного, двух, четырёх или восьми гребцов. В ряде классов вес спортсмена ограничен.

Соревнования по олимпийской программе проводятся в 14 классах:

- Одиночки - мужские и женские;
- Двойки парные - мужские и женские; двойки распашные - мужские и женские; двойки парные легкого веса - мужские и женские;

- Четверки распашные - мужские и мужские легкого веса; четверки парные мужские и женские;
- Восьмёрки - мужские и женские.

Классы лодок в академической гребле, не входящие в программу олимпийских игр, но участвующие в программе чемпионатов мира:

- Одиночки - мужские и женские легкого веса;
- Двойки - мужские распашные с рулевым; двойки мужские распашные легкого веса;
- Четверки - мужские распашные с рулевым; четверки - распашные женские, четверки - мужские и женские парные легкого веса;
- Восьмёрки - мужские легкого веса.

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

В академической гребле чётко различаются гребцы парного весла (одновременно гребёт двумя вёслами) и гребцы распашного весла (гребёт только одним веслом).

Гребцы распашного весла делятся на загребных (весло справа) и баковых (весло слева). Расчёты показывают: чтобы избежать вихляния лодки, загребные должны прикладывать на 5% усилий больше, чем баковые; в четвёрках и восьмёрках самых сильных загребных следует сажать ближе к носу.

Академическая гребля - это один из немногих видов спорта, в котором задействовано около 95% мышц всего тела.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и наполняемость групп

Важным условием успеха тренера в работе с гребцами является соблюдение основополагающих принципов многолетней подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- спортивно-оздоровительный этап;
- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки гребца. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в академической гребле, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

В группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства гребцов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход гребца от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гребной спорт

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Система спортивного отбора включает:

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

б) отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт;

в) просмотр и отбор перспективных обучающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

Порядок формирования групп подготовки по виду спорта гребной спорт определяется школой самостоятельно в соответствии с локальным актом.

Особенности формирования групп с учетом этапов (периодов) подготовки по виду спорта гребной спорт

Этапы спортивной подготовки	Период	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальный количественный состав (человек)
Этап начальной подготовки	До трёх лет	7	10 - 12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До пяти лет	12	10 - 12
			8 - 10

Для успешного осуществления многолетней спортивной подготовки гребцов на каждом этапе, необходимо учитывать следующие показатели:

- оптимальный возраст обучающихся для достижения высоких результатов на каждом этапе многолетней подготовки;
- преимущественную направленность тренировок на этапе подготовки;
- уровни физической, технической, тактической подготовки которых должны достигнуть обучающиеся на каждом из этапов многолетней подготовки;
- допустимые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки на каждом из этапов многолетней подготовки;
- комплексы средств, методов, организационных форм подготовки по видам и дисциплинам на каждом этапе многолетней подготовки;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки;
- промежуточные контрольные показатели в подготовительном, предсоревновательном, соревновательном этапах годового плана подготовки;
- результаты участия в соревнованиях.

1.4. Специфика обучения на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Тренировка юных гребцов имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными гребцами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до двух лет).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных гребцов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

В процессе развития организм человека претерпевает закономерные морфофункциональные изменения. Многочисленные исследования онтогенеза позволили выявить определенную гетерохронность в формировании различных органов и систем организма, характерную для различных периодов. Возрастные особенности биологического созревания различных функциональных систем сказываются на эффективности обучения технике двигательных действий и совершенствовании физических качеств.

Педагогическая практика многократно показала, что эффект обучения, кроме других факторов, зависит от возраста обучаемых. В детском возрасте значительно легче, чем во взрослом, научить человека ездить на велосипеде, плавать, выполнять акробатические упражнения и т.п., поскольку в эти годы активно развиваются функциональные системы организма, обеспечивающие проявление координационных возможностей, и одновременно мало еще выражены защитные реакции, связанные с чувством страха. Зависимость между возрастом и эффективностью обучения меняется по мере чередования в онтогенезе периодов, отличающихся различным уровнем «обучаемости», восприимчивости к тренировочным воздействиям и переработке информации. Такая же закономерность прослеживается и в отношении совершенствования двигательных (физических) качеств.

Возрастные периоды, когда специфические тренировочные воздействия на организм человека вызывают повышенную ответную реакцию, обеспечивающую значительные темпы роста тренируемой функции, получили название «сенситивных» (или «критических») периодов.

Если в процессе многолетней подготовки гребца не использовать периоды, особо благоприятные для совершенствования двигательных качеств, то возместить потерянное оказывается часто невозможным.

Определить возрастные границы «сенситивных» периодов, ориентируясь только на календарный (паспортный) возраст, бывает трудно, поэтому рекомендуется учитывать еще и биологический возраст. Биологический возраст определяют по уровню физиологического развития, двигательным возможностям обучающихся, стадии полового созревания и степени окостенения скелета (т.е. замены хрящевой ткани костной). Календарный возраст может значительно отличаться от биологического.

Различные двигательные качества достигают своего максимального развития в различном возрасте в зависимости от темпов созревания функциональных систем, обеспечивающих их проявление. С этим фактором в значительной степени связан оптимальный возраст начала занятий академической греблей, преимущественная направленность тренировочных воздействий на начальных этапах многолетней подготовки, а также ориентировочные границы высших достижений.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основными задачами данного этапа являются:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- совершенствование техники и тактики в академической гребле;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды. Годовой макроцикл, может строиться с двумя основными соревнованиями.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до двух лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков. При планировании годовых циклов для гребцов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности. В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольно-переводных нормативов.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше двух лет формируется на конкурсной основе из обучающихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Интенсивность и объем тренировок постепенно возрастают, увеличивается количество соревнований, в которых гребцы совершенствуют свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывают психологическую устойчивость, волевые качества, спортивную закалку.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план

для групп начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения

Месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Периоды	Подготовительный																
Этапы	I общеподготовительный																
Основные задачи подготовки	Создание фундамента для разностороннего физического развития, ознакомление с основами техники гребли																
1. Практические занятия:																	
К-во тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
К-во тренировок	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
К-во часов	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5
Специальная подготовка:																	
К-во тренировок	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
К-во часов, в т.ч.:	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подг.	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Основная вынос-ть	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Скоростная выносливость и быстрота																	
Общая подготовка:																	
К-во тренировок	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
К-во часов, в т.ч.:	4	4	4	4	4	4,1	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
Общая выносливость	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Силовая выносливость	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Двигательные навыки	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Теоретические занятия:	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Всего часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Соревнования:																	
Контрольные											+						
Основные																	
Главные																	
Обследования	МО																ТО

Месяцы	Январь				Февраль				Март				Апрель				
Недели	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Периоды	Подготовительный																
Этапы	II общеподготовительный																
Основные задачи подготовки	Создание фундамента для разностороннего физического развития, ознакомление с основами техники гребли																
1. Практические занятия:																	
К-во тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
К-во тренировок	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
К-во часов	5,5	5,5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5,5	6	6	6	6
Специальная подготовка:																	
К-во тренировок	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
К-во часов, в т.ч.:	1,5	1,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5
Техническая подг.	1,3	1,3	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	1,1	1,1	1,1	1,1
Основная вынос-ть	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4
Скоростная выносливость и быстрота																	
Общая подготовка:																	
К-во тренировок	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
К-во часов, в т.ч.:	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
Общая выносливость	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Силовая выносливость	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Двигательные навыки	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
2. Теоретические занятия:	0,5	0,5											0,5				
Всего часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Соревнования:																	
Контрольные							+										
Основные																	
Главные																	
Обследования	МО																ТО

Месяцы	Май				Июнь				Июль				Август					Всего за год	
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51		52
Периоды	Подготовительный													Переходный					По индивидуальному плану
Этапы	Специально-подготовительный													Активный отдых					
Основные задачи подготовки	Овладение основами техники гребли, создание фундамента для разностороннего физического развития гребца																		
1. Практические занятия:																			
К-во тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	188
К-во тренировок	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	188
К-во часов	5,5	5,5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	272
Специальная подготовка:																			
К-во тренировок	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
К-во часов, в т.ч.:	3	3	3	3	3	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	91
Техническая подг.	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60,2
Основная выносливость	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	30,8
Скоростная выносливость и быстрота																			
Общая подготовка:																			
К-во тренировок	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	120
К-во часов, в т.ч.:	3	3	3	3	3	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	181
Общая выносливость	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	54,5
Силовая выносливость	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	73
Двигательные навыки	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	53,5
2. Теоретические занятия:																			
Всего часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	282
Соревнования:																			
Контрольные									+										
Основные																			
Главные																			
Обследования	ТО																		

**2.2. Учебный план
для групп начальной подготовки 3-го года обучения**

Месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Периоды	Подготовительный																
Этапы	I общеподготовительный																
Основные задачи подготовки	Создание фундамента для разностороннего физического развития, ознакомление с основами техники гребли																
1. Практические занятия:																	
К-во тренировочных дней	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
К-во тренировок	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
К-во часов	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5
Специальная подготовка:																	
К-во тренировок	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
К-во часов, в т.ч.:	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Техническая подг.	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2
Основная вынос-ть	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Скоростная выносливость и быстрота																	
Общая подготовка:																	
К-во тренировок	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
К-во часов, в т.ч.:	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Общая выносливость	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Силовая выносливость	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Двигательные навыки	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2. Теоретические занятия:	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Всего часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Соревнования:																	
Контрольные																	
Основные																	
Главные																	
Обследования	МО																ТО

Месяцы	Январь				Февраль				Март				Апрель				
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Недели																	
Периоды	Подготовительный																
Этапы	II общеподготовительный																
Основные задачи подготовки	Создание фундамента для разностороннего физического развития, ознакомление с основами техники гребли																
1. Практические занятия:																	
К-во тренировочных дней	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
К-во тренировок	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
К-во часов	7,5	7,5	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7,5	8	8	8	8
Специальная подготовка:																	
К-во тренировок	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
К-во часов, в т.ч.:	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Техническая подг.	1,3	1,3	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1	1	1	1	1
Основная вынос-ть	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Скоростная выносливость и быстрота																	
Общая подготовка:																	
К-во тренировок	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
К-во часов, в т.ч.:	6	6	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6	6,5	6,5	6,5	6,5
Общая выносливость	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5
Силовая выносливость	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	3	3	3	3
Двигательные навыки	2,5	2,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2. Теоретические занятия:	0,5	0,5											0,5				
Всего часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Соревнования:																	
Контрольные							+										
Основные																	
Главные																	
Обследования	МО																ТО

Месяцы	Май				Июнь				Июль				Август					Всего за год					
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51		52				
Периоды	Подготовительный													Переходный									
Этапы	Специально-подготовительный													Активный отдых									
Основные задачи подготовки	Завершение начального обучения технике гребли, создание фундамента для разностороннего физического развития гребца																						
1. Практические занятия:														По индивидуальному плану									
К-во тренировочных дней	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5						5				235
К-во тренировок	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5						5				235
К-во часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8						8				366
Специальная подготовка:																							
К-во тренировок	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						3				87
К-во часов, в т.ч.:	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5						5				134
Техническая подготовка	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3	3	3	3	2,5	2,5	2,5	2,5						2,5				94,5
Основная выносливость	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5						2,5				39,5
Скоростная выносливость и быстрота																							
Общая подготовка:																							
К-во тренировок	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						2				148
К-во часов, в т.ч.:	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						3				232
Общая выносливость	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1						1				66,5
Силовая выносливость	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	5,5	5,5	5,5						5,5				93,5
Двигательные навыки	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5						0,5				72
2. Теоретические занятия:																							
Всего часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8						8				376
Соревнования:																							
Контрольные								+															
Основные																							
Главные																							
Обследования	ТО																						

2.4. Учебный план
для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

Месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Недели																	
Периоды	Подготовительный																
Этапы	Общеподготовительный																
Основные задачи подготовки	Создание фундамента для разностороннего физического развития гребца, расширение диапазона двигательных навыков. Детализация техники гребли																
1. Практические занятия:																	
К-во тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во тренировок	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во часов	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5
Специальная подготовка:																	
К-во тренировок	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
К-во часов, в т.ч.:	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подг.	6	6	6	6	6	6	6	6	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Основная вынос-ть	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Скоростная выносливость и быстрота																	
Общая подготовка:																	
К-во тренировок	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
К-во часов, в т.ч.:	4	4	4	4	4	4	4	4	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5
Общая выносливость	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Силовая выносливость	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Двигательные навыки	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
2. Теоретические занятия:																	
Всего часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Соревнования:																	
Контрольные						+											+
Основные																	
Главные																	
Обследования	МО																ТО

Месяцы	Январь				Февраль				Март				Апрель				Май					
Недели	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Периоды	Подготовительный																					
Этапы	Общеподготовительный													Специально-подготовительный								
Основные задачи подготовки	Создание фундамента для разностороннего физического развития гребца, расширение диапазона двигательных навыков, детализация техники гребли													Совершенствование выполнения элементов и фаз гребка								
1. Практические занятия:																						
К-во тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во тренировок	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во часов	11,5	11,5	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11,5	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Специальная подготовка:																						
К-во тренировок	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4
К-во часов, в т.ч.:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	8	8	8	8	8
Техническая подг.	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,3	2,6	2,6	2,6	2,6	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2
Основная вынос-ть	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	2,8	2,8	2,8	2,8
Скоростная выносливость и быстрота																						
Общая подготовка:																						
К-во тренировок	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	2	2	2	2	2
К-во часов, в т.ч.:	9,5	9,5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9,5	8	8	8	8	4	4	4	4	4
Общая выносливость	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	1,7	1,7	1,7	1,7	1	1	1	1	1
Силовая выносливость	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,4	4,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Двигательные навыки	4	4	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4	3,3	3,3	3,3	3,3	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
2. Теоретические занятия:	0,5	0,5											0,5									
Всего часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Соревнования:																						
Вспомогательные							+	+										+				+
Контрольные																						
Основные																						
Главные																						
Обследования														ТО				МО				

Месяцы	Июнь			Июль					Август					Всего за год
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Недели														
Периоды	Соревновательный								Переходный					
Этапы														
Основные задачи подготовки	Обучение основам тактики, создание фундамента для развития физических качеств гребца								Активный отдых					
1. Практические занятия:									По индивидуальному плану					
К-во тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6						282
К-во тренировок	6	6	6	6	6	6	6	6						282
К-во часов	12	12	12	12	12	12	12	12						554
Специальная подготовка:														
К-во тренировок	4	4	4	4	4	4	4	4						114
К-во часов, в т.ч.:	8,5	8,5	8,5	8,5	9	9	9	9						230
Техническая подг.	6	6	6	6	6	6	6	6						164
Основная выносливость	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3						66
Скоростная выносливость и быстрота														
Общая подготовка:														
К-во тренировок	2	2	2	2	2	2	2	2						168
К-во часов, в т.ч.:	3,5	3,5	3,5	3,5	3	3	3	3						324
Общая выносливость	1	1	1	1	1	1	1	1						77,9
Силовая выносливость	1	1	1	1	1	1	1	1						105,5
Двигательные навыки														140,6
2. Теоретические занятия:														10
Всего часов	12	12	12	12	12	12	12	12						564
Соревнования:														
Контрольные	+				+									
Основные								+						
Главные														
Обследования	ТО													

2.5. Учебный план
для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

Месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Недели																	
Периоды	Подготовительный																
Этапы	Общеподготовительный																
Основные задачи подготовки	Создание фундамента для разностороннего физического развития гребца, расширение диапазона двигательных навыков. Детализация техники гребли																
1. Практические занятия:																	
К-во тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во тренировок	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во часов	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5
Специальная подготовка:																	
К-во тренировок	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
К-во часов, в т.ч.:	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подг.	6	6	6	6	6	6	6	6	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Основная вынос-ть	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Скоростная выносливость и быстрота																	
Общая подготовка:																	
К-во тренировок	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
К-во часов, в т.ч.:	4	4	4	4	4	4	4	4	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5
Общая выносливость	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Силовая выносливость	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Двигательные навыки	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
2. Теоретические занятия:																	
Всего часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Соревнования:																	
Контрольные						+											+
Основные																	
Главные																	
Обследования	МО																ТО

Месяцы	Январь				Февраль				Март				Апрель				Май					
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Периоды	Подготовительный																					
Этапы	Общеподготовительный													Специально-подготовительный								
Основные задачи подготовки	Создание фундамента для разностороннего физического развития гребца, расширение диапазона двигательных навыков, детализация техники гребли													Совершенствование выполнения элементов и фаз гребка								
1. Практические занятия:																						
К-во тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во тренировок	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во часов	11,5	11,5	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11,5	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Специальная подготовка:																						
К-во тренировок	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4
К-во часов, в т.ч.:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	8	8	8	8	8
Техническая подг.	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,3	2,6	2,6	2,6	2,6	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2
Основная выносл-ть	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	2,8	2,8	2,8	2,8
Скоростная выносливость и быстрота																						
Общая подготовка:																						
К-во тренировок	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	2	2	2	2	2
К-во часов, в т.ч.:	9,5	9,5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9,5	8	8	8	8	4	4	4	4	4
Общая выносливость	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	1,7	1,7	1,7	1,7	1	1	1	1	1
Силовая выносливость	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,4	4,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Двигательные навыки	4	4	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4	3,3	3,3	3,3	3,3	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
2. Теоретические занятия:	0,5	0,5											0,5									
Всего часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Соревнования:																						
Вспомогательные							+	+										+				+
Контрольные																						
Основные																						
Главные																						
Обследования	ТО													МО								

Месяцы	Июнь			Июль					Август					Всего за год
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Недели														
Периоды	Соревновательный								Переходный					
Этапы														
Основные задачи подготовки	Обучение основам тактики, создание фундамента для развития физических качеств гребца								Активный отдых					
1. Практические занятия:									По индивидуальному плану					
К-во тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6						282
К-во тренировок	6	6	6	6	6	6	6	6						282
К-во часов	12	12	12	12	12	12	12	12						554
Специальная подготовка:														
К-во тренировок	4	4	4	4	4	4	4	4						114
К-во часов, в т.ч.:	8,5	8,5	8,5	8,5	9	9	9	9						230
Техническая подг.	6	6	6	6	6	6	6	6						164
Основная выносливость	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3						66
Скоростная выносливость и быстрота														
Общая подготовка:														
К-во тренировок	2	2	2	2	2	2	2	2						168
К-во часов, в т.ч.:	3,5	3,5	3,5	3,5	3	3	3	3						324
Общая выносливость	1	1	1	1	1	1	1	1						77,9
Силовая выносливость	1	1	1	1	1	1	1	1						105,5
Двигательные навыки														140,6
2. Теоретические занятия:														10
Всего часов	12	12	12	12	12	12	12	12						564
Соревнования:														
Контрольные	+				+									
Основные								+						
Главные														
Обследования	ТО													

2.6. Учебный план
для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения

Месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Периоды	Подготовительный																
Этапы	Общеподготовительный																
Основные задачи подготовки	Создание фундамента для разностороннего физического развития гребца, расширение диапазона двигательных навыков. Детализация техники гребли																
1. Практические занятия:																	
К-во тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во тренировок	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во часов	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5
Специальная подготовка:																	
К-во тренировок	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
К-во часов, в т.ч.:	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подг.	6	6	6	6	6	6	6	6	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Основная вынос-ть	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Скоростная выносливость и быстрота																	
Общая подготовка:																	
К-во тренировок	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
К-во часов, в т.ч.:	4	4	4	4	4	4	4	4	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5
Общая выносливость	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Силовая выносливость	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Двигательные навыки	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
2. Теоретические занятия:																	
Всего часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Соревнования:																	
Контрольные						+											+
Основные																	
Главные																	
Обследования	МО																ТО

Месяцы	Январь				Февраль				Март				Апрель				Май					
Недели	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Периоды	Подготовительный																					
Этапы	Общеподготовительный													Специально-подготовительный								
Основные задачи подготовки	Создание фундамента для разностороннего физического развития гребца, расширение диапазона двигательных навыков, детализация техники гребли													Совершенствование выполнения элементов и фаз гребка								
1. Практические занятия:																						
К-во тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во тренировок	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во часов	11,5	11,5	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11,5	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Специальная подготовка:																						
К-во тренировок	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4
К-во часов, в т.ч.:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	8	8	8	8	8
Техническая подг.	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,3	2,6	2,6	2,6	2,6	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2
Основная выносл-ть	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	2,8	2,8	2,8	2,8
Скоростная выносливость и быстрота																						
Общая подготовка:																						
К-во тренировок	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	2	2	2	2	2
К-во часов, в т.ч.:	9,5	9,5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9,5	8	8	8	8	4	4	4	4	4
Общая выносливость	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	1,7	1,7	1,7	1,7	1	1	1	1	1
Силовая выносливость	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,4	4,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Двигательные навыки	4	4	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4	3,3	3,3	3,3	3,3	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
2. Теоретические занятия:	0,5	0,5											0,5									
Всего часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Соревнования:																						
Вспомогательные							+	+										+				+
Контрольные																						
Основные																						
Главные																						
Обследования	ТО													МО								

Месяцы	Июнь			Июль					Август					Всего за год
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Недели														
Периоды	Соревновательный								Переходный					
Этапы														
Основные задачи подготовки	Обучение основам тактики, создание фундамента для развития физических качеств гребца								Активный отдых					
1. Практические занятия:									По индивидуальному плану					
К-во тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6						282
К-во тренировок	6	6	6	6	6	6	6	6						282
К-во часов	12	12	12	12	12	12	12	12						554
Специальная подготовка:														
К-во тренировок	4	4	4	4	4	4	4	4						114
К-во часов, в т.ч.:	8,5	8,5	8,5	8,5	9	9	9	9						230
Техническая подг.	6	6	6	6	6	6	6	6						164
Основная выносливость	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3						66
Скоростная выносливость и быстрота														
Общая подготовка:														
К-во тренировок	2	2	2	2	2	2	2	2						168
К-во часов, в т.ч.:	3,5	3,5	3,5	3,5	3	3	3	3						324
Общая выносливость	1	1	1	1	1	1	1	1						77,9
Силовая выносливость	1	1	1	1	1	1	1	1						105,5
Двигательные навыки														140,6
2. Теоретические занятия:														10
Всего часов	12	12	12	12	12	12	12	12						564
Соревнования:														
Контрольные	+				+									
Основные								+						
Главные														
Обследования	ТО													

2.7. Учебный план
для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения

Месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Недели																	
Периоды	Подготовительный																
Этапы	Общеподготовительный																
Основные задачи подготовки	Создание фундамента для разностороннего физического развития гребца, расширение диапазона двигательных навыков. Детализация техники гребли																
1. Практические занятия:																	
К-во тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во тренировок	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во часов	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5
Специальная подготовка:																	
К-во тренировок	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
К-во часов, в т.ч.:	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подг.	6	6	6	6	6	6	6	6	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Основная вынос-ть	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Скоростная выносливость и быстрота																	
Общая подготовка:																	
К-во тренировок	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
К-во часов, в т.ч.:	4	4	4	4	4	4	4	4	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5
Общая выносливость	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Силовая выносливость	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Двигательные навыки	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
2. Теоретические занятия:																	
Всего часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Соревнования:																	
Контрольные					+												+
Основные																	
Главные																	
Обследования	МО																ТО

Месяцы	Январь				Февраль				Март				Апрель				Май					
Недели	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Периоды	Подготовительный																					
Этапы	Общеподготовительный													Специально-подготовительный								
Основные задачи подготовки	Создание фундамента для разностороннего физического развития гребца, расширение диапазона двигательных навыков, детализация техники гребли													Совершенствование выполнения элементов и фаз гребка								
1. Практические занятия:																						
К-во тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во тренировок	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во часов	11,5	11,5	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11,5	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Специальная подготовка:																						
К-во тренировок	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4
К-во часов, в т.ч.:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	8	8	8	8	8
Техническая подг.	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,3	2,6	2,6	2,6	2,6	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2
Основная выносл-ть	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	2,8	2,8	2,8	2,8
Скоростная выносливость и быстрота																						
Общая подготовка:																						
К-во тренировок	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	2	2	2	2	2
К-во часов, в т.ч.:	9,5	9,5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9,5	8	8	8	8	4	4	4	4	4
Общая выносливость	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	1,7	1,7	1,7	1,7	1	1	1	1	1
Силовая выносливость	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,4	4,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Двигательные навыки	4	4	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4	3,3	3,3	3,3	3,3	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
2. Теоретические занятия:	0,5	0,5											0,5									
Всего часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Соревнования:																						
Вспомогательные							+	+										+				+
Контрольные																						
Основные																						
Главные																						
Обследования	ТО													МО								

Месяцы	Июнь			Июль					Август					Всего за год					
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52						
Недели																			
Периоды	Соревновательный								Переходный										
Этапы																			
Основные задачи подготовки	Обучение основам тактики, создание фундамента для развития физических качеств гребца								Активный отдых										
1. Практические занятия:									По индивидуальному плану										
К-во тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6						6	6	6	6	6	
К-во тренировок	6	6	6	6	6	6	6	6						6	6	6	6	6	
К-во часов	12	12	12	12	12	12	12	12						12	12	12	12	12	
Специальная подготовка:																			
К-во тренировок	4	4	4	4	4	4	4	4						4	4	4	4	4	
К-во часов, в т.ч.:	8,5	8,5	8,5	8,5	9	9	9	9						9	9	9	9	9	
Техническая подг.	6	6	6	6	6	6	6	6						6	6	6	6	6	
Основная выносливость	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3						3	3	3	3	3	
Скоростная выносливость и быстрота																			
Общая подготовка:																			
К-во тренировок	2	2	2	2	2	2	2	2						2	2	2	2	2	
К-во часов, в т.ч.:	3,5	3,5	3,5	3,5	3	3	3	3						3	3	3	3	3	
Общая выносливость	1	1	1	1	1	1	1	1						1	1	1	1	1	
Силовая выносливость	1	1	1	1	1	1	1	1						1	1	1	1	1	
Двигательные навыки																			
2. Теоретические занятия:																			
Всего часов	12	12	12	12	12	12	12	12						12	12	12	12	12	
Соревнования:																			
Контрольные	+					+													
Основные													+						
Главные																			
Обследования	ТО																		

2.8. Учебный план
для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения

Месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Недели																	
Периоды	Подготовительный																
Этапы	Общеподготовительный																
Основные задачи подготовки	Создание фундамента для разностороннего физического развития гребца, расширение диапазона двигательных навыков. Детализация техники гребли																
1. Практические занятия:																	
К-во тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во тренировок	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во часов	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5
Специальная подготовка:																	
К-во тренировок	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
К-во часов, в т.ч.:	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подг.	6	6	6	6	6	6	6	6	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Основная вынос-ть	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Скоростная выносливость и быстрота																	
Общая подготовка:																	
К-во тренировок	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
К-во часов, в т.ч.:	4	4	4	4	4	4	4	4	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5
Общая выносливость	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Силовая выносливость	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Двигательные навыки	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
2. Теоретические занятия:																	
Всего часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Соревнования:																	
Контрольные					+												+
Основные																	
Главные																	
Обследования	МО																ТО

Месяцы	Январь				Февраль				Март				Апрель				Май					
Недели	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Периоды	Подготовительный																					
Этапы	Общеподготовительный													Специально-подготовительный								
Основные задачи подготовки	Создание фундамента для разностороннего физического развития гребца, расширение диапазона двигательных навыков, детализация техники гребли													Совершенствование выполнения элементов и фаз гребка								
1. Практические занятия:																						
К-во тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во тренировок	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-во часов	11,5	11,5	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11,5	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Специальная подготовка:																						
К-во тренировок	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4
К-во часов, в т.ч.:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	8	8	8	8	8
Техническая подг.	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,3	2,6	2,6	2,6	2,6	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2
Основная выносл-ть	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	2,8	2,8	2,8	2,8
Скоростная выносливость и быстрота																						
Общая подготовка:																						
К-во тренировок	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	2	2	2	2	2
К-во часов, в т.ч.:	9,5	9,5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9,5	8	8	8	8	4	4	4	4	4
Общая выносливость	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	1,7	1,7	1,7	1,7	1	1	1	1	1
Силовая выносливость	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,4	4,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Двигательные навыки	4	4	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4	3,3	3,3	3,3	3,3	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
2. Теоретические занятия:	0,5	0,5											0,5									
Всего часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Соревнования:																						
Вспомогательные							+	+										+				+
Контрольные																						
Основные																						
Главные																						
Обследования	ТО													МО								

Месяцы	Июнь			Июль					Август					Всего за год
	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Недели														
Периоды	Соревновательный								Переходный					
Этапы														
Основные задачи подготовки	Обучение основам тактики, создание фундамента для развития физических качеств гребца								Активный отдых					
1. Практические занятия:									По индивидуальному плану					
К-во тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6						282
К-во тренировок	6	6	6	6	6	6	6	6						282
К-во часов	12	12	12	12	12	12	12	12						554
Специальная подготовка:														
К-во тренировок	4	4	4	4	4	4	4	4						114
К-во часов, в т.ч.:	8,5	8,5	8,5	8,5	9	9	9	9						230
Техническая подг.	6	6	6	6	6	6	6	6						164
Основная выносливость	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3						66
Скоростная выносливость и быстрота														
Общая подготовка:														
К-во тренировок	2	2	2	2	2	2	2	2						168
К-во часов, в т.ч.:	3,5	3,5	3,5	3,5	3	3	3	3						324
Общая выносливость	1	1	1	1	1	1	1	1						77,9
Силовая выносливость	1	1	1	1	1	1	1	1						105,5
Двигательные навыки														140,6
2. Теоретические занятия:														10
Всего часов	12	12	12	12	12	12	12	12						564
Соревнования:														
Контрольные	+				+									
Основные								+						
Главные														
Обследования	ТО													

III. Календарный учебный график

Разделы	Этапы подготовки						
	Начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			Начальной специализации		Углубленной специализации		
	1-ый год	2-3 год	1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	5-ый год
Теоретическая подготовка	10	14	22	30	38	46	48
Общая физическая подготовка	56	72	88	108	120	134	148
Специальная физическая подготовка	34	31	68	80	96	114	124
Техническая подготовка	70	92	140	166	188	212	242
Тактическая подготовка	36	46	56	70	86	96	114
Текущие и переводные контрольные нормативы (подготовка к ним)	-	8	8	10	10	12	12
Участие в соревнованиях	10	24	38	40	44	52	60
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	6	8
Восстановительные мероприятия		-	По специальному плану вне сетки				
Общее количество часов	216	304	420	504	588	672	756

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 42 недели тренировочной работы, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику. Учебный год начинается 1-го октября.

В процессе реализации Программы по виду спорта академическая гребля предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по гребному спорту);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также, национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

IV. Содержание программного материала

Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

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.

Планирование спортивной работы является основой всей системы управления процессом тренировки. В настоящее время планирование тренировочного процесса выглядит, прежде всего, как создание системы планов, рассчитанных на различные периоды, в которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей. Главная задача подготовки к достижению высоких спортивных результатов заключается в научно обоснованном подведении гребцов к состоянию спортивной формы.

После того, как поставлены цели и задачи подготовки, следует переходить к определению содержания тренировочного процесса. Определение необходимого объема теоретических знаний, тактической, технической, морально-волевой подготовленности осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики, объема опыта, накопленного теорией и практикой.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

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

При планировании тренировочных нагрузок и соотношении средств общей и специальной подготовки и проведении тренировочных занятий необходимо учитывать следующее:

- обучающийся добивается более высокого и надежного прироста достижений, если, в первую очередь, увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается сравнительно осторожно;

- скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки;

- общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, так как в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для гребца физические качества частично утрачиваются;

- у начинающих гребцов даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата;

- наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т. е. воспитание физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства гребца, на них базируется его спортивный результат.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Основными формами осуществления подготовки являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается приказом директора школы после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся: на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

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

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их

воздействия на психическую и двигательную сферы обучающихся, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

Важно соблюдать требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта академическая гребля;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта академическая гребля;
- выполнение плана подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются школой на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

4.1. 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. 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.

4. 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.

5. 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 специализируемому упражнению - гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп.

Увеличения уровня максимальной силы достигают методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений. При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым 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.

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 суше 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 устраняемой помехой:

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

4.2. 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 снаряжения, 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 плота, весла вставляются в уключины и барашек вертлюга закручивается. Гребец становится на плоту лицом к корме лодки, берет в одну руку (ближнюю к лодке) рукоятки весел, другой держится за уключину, находящуюся на плоту, ставит ближнюю к лодке ногу на специальную площадку в лодке и другой ногой отталкивается от плота.

После отталкивания, приседая на одной ноге и продолжая держаться рукой за уключины, садится на банку; вставляет в подножку ногу, которой отталкивался, 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 запястьями удерживают 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 дальше от уключины колени 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.

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

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, дополнять работу ног в движении на нос лодки.

Поскольку для правильного загрузки 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 перекачиванием 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 $30^\circ - 35^\circ$ от перпендикуляра к оси лодки.

6). Подготовка.

Фаза подготовки. Заканчивая нажим на рукоятки, кисти рук продолжают движение по траектории, напоминающей запяту, 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 больше 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 сплывания, 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 загрузки 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 загрузки 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 загрузки 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 действует 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° - 60° и 30° - 35° в конце гребка от перпендикуляра к оси лодки;
- горизонтальный занос;
- своевременная подготовка лопасти весла, с тем, чтобы в момент окончания движения к носу лодки оно коснулось воды и начало погружение;
- непрерывность движения гребца, весла и лодки.

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

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

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

К таким позициям можно отнести:

1. Касание веслом воды.
2. Погружение весла в воду.
3. Вертикальное туловище.
4. Начало работы рук.
5. Распрямление ног.

6. Окончание гребка.
7. Вывод рук за колени.
8. Начало сгибания ног в коленях.
9. Окончание группировки.
10. Касание веслом воды.

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

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

Гребной инвентарь должен отвечать следующим требованиям:

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

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

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

4). Упражнения на совместность работы в командных лодках:

- совместная гребля одной рукой, руками с 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 лодку, опрокидывание и залезание в лодку из воды, гребля с закрытыми глазами.

6). Упражнение на вариативность техники:

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

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

4.3. 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 годовом цикле.

Средства общей подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок в годовом 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. Спасание 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.

4.4. 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 позволят при этом сэкономить силы для участия в последующих заездах. Кроме того, тактика ускорений по дистанции может быть использована как дополнительная скоростная тренировка перед финалом и подготовка рефлекторного ускорения на определенном участке дистанции в финале.

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

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

V. Методические материалы

5.1. Наименование методических материалов

Организация процесса подготовки юных спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования. Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В работе с гребцами выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);
- годовое планирование;
- оперативное планирование (на период, этап, месяц);
- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

Перспективное планирование осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки гребцов (схемы перспективного планирования и рабочий план).

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для команды в целом, так и для одного спортсмена.

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные.

Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы. Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности;
- от избирательных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Оперативное планирование. На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему. Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц.

В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла. Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям. Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Текущее планирование. На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий. К документам текущего планирования относятся:

Рабочий (тематический) план - определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания. План подготовки к соревнованиям - должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль-это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки.

Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования учащихся спортивных школ возлагают на руководителей спортивных школ, а также тренеров.

Практические занятия по антидопинговым мероприятиям.

Краткое содержание занятий.

Занятие № 1

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг». Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям. Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные молодыми спортсменами нюансы). Преимущества, даваемые допингом. Цена вопроса. Очевидные недостатки. Скрытые риски. Лучше всего организовать работу следующим образом: таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора, ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени. В случае невозможности организовать работу описанным способом, придется обойтись записями на традиционной доске или флип-чарте. Согласно принятому на сегодня определению, понятие допинг - означает именно действие(нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

Занятие № 2.

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текст с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке. Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы. Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

Занятие №3.

Занятие начинается с краткого рассказа о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия). Способ повышения результатов. Каким требованиям должен отвечать этот способ, чтобы показать максимальную эффективность? Обычная тренировка. Специальные тренировочные условия (например, высокогорная подготовка) Психологическая подготовка. Рациональная организация жизнедеятельности. Использование разрешенных достижений спортивной медицины. Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии с позиции скептически настроенного эксперта.

Занятие №4.

Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале. Изготовление и презентация коллажей –плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п. Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы: Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год? Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели? Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели? На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться? Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю? 2.9. Планы инструкторской и судейской практики. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения лиц, проходящих спортивную подготовку, звания инструктора-общественника и судьи по спорту и

последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение, у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, спортсмены приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. В группах начальной подготовки с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов. В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту

5.2. Требования техники безопасности

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 Александра и флаг - отмашка 40 x 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 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.

5.3. Система воспитательной работы

Воспитательная работа направлена на формирование высоких моральных качеств.

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

- воспитание у обучающихся патриотизма;
- воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;
- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций отечественного спорта;
- вовлечения обучающихся в общественно-полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения обучающихся к организации спортивно-массовой работы, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - тренерского совета.

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

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

Тренеры обязаны следить за успеваемостью и дисциплиной обучающихся, устанавливать личную связь с классным руководителем и родителями гребцов.

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

Распределение средств и методов психологической подготовки гребцов происходит в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, нормированию волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психологической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

1) в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся,

развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

2) в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям;

3) в переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психологического восстановления обучающихся. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психологической регуляции гребцов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности гребцов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психологических функций; в подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной - совершенствуются специализированные психологические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности гребцов.

В ходе тренировки особенно при состоянии значительного утомления обучающихся необходима особая корректность поведения тренера. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Разумеется, распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психологических особенностей гребцов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Важным фактором является выявление и учет при планировании тренировочного процесса таких личностных характеристик гребцов, как мононофильность, сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

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

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера,

предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке.

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

Применение восстановительных средств

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности гребцов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

1). Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2). Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

3). К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэрионизаций, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность обучающихся в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме гребцов.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Инструкторско-судейская практика

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

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

В группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) гребцы участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок

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

интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

В спортивной практике выделяют «внешние» и «внутренние» показатели у тренировочных и соревновательных нагрузок.

«Внешние» показатели нагрузок в наиболее общем виде выражаются через суммарный объем работы и ее интенсивность.

Но наиболее полно нагрузки характеризуются «внутренними» показателями, т.е. реакциями организма на выполняемую работу. «Внешние» и «внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличения объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Большая нагрузка вызывает различную внутреннюю реакцию: у гребцов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

У тренированных по сравнению с нетренированными появляется значительно более выраженная реакция симпатoadренальной системы. Все это обеспечивает адаптированному к физическим нагрузкам человеку большую работоспособность, проявляющуюся в большей продолжительности и напряженности работы.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от этапа, периода и задач подготовки.

Порядок формирования групп подготовки по виду спорта гребной спорт определяется школой самостоятельно в соответствии с локальным актом.

VI. Оценочные материалы

6.1. Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Зачисление в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) осуществляется приказом директора школы на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе в Приложении №1.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта гребной спорт**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Система спортивного отбора включает:

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

б) отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт;

в) просмотр и отбор перспективных обучающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

Перевод в группу следующего периода тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе досрочно, осуществляется приказом директора школы на основании выполненного объема подготовки, установленных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся.

При принятии нормативов общей физической и специальной физической подготовки следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися.

1). Бег 30, 100 метров. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

2). Бег 800, 1500, 3000 метров. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

3). Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

4). Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

5). Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Вариант упражнения: за определенный промежуток времени.

б). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: сед, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных подниманий от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата.

7). Челночный бег 3 x 10 метров. Проводится на ровной дорожке не менее 12-13 метров. Начало и конец 10-метрового участка, отмечается линиями (стартовая и финишная черта). В забеге принимают участие один или два человека, на линии старта для каждого участника кладут по два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Не допускается: бросать кубики. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек.

8). Приседания. Выполняются из исходного положения ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Присед до прямого угла между бедром и голенью, спина прямая, стопы не отрывать от пола. Фиксируется количество правильно выполненных приседаний за определенный промежуток времени.

9). Плавание 50, 100 метров. Старт выполняется из воды. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Вариант упражнения: без учета времени.

10). Тяга штанги лежа. Выполняется на доске из исходного положения лежа на животе, ноги вместе. Высота доски от пола должна обеспечивать полное распрямление рук при опущенной штанге. Фиксируется количественное выполнение упражнения до касания грифа доски. Не допускается: неполное сгибание рук. Вариант упражнения: за определенный промежуток времени.

11). Поточные прыжки в длину с двух ног. Упражнение выполняется за 15 секунд толчком двух ног от стартовой линии с махом рук с приземлением на две ноги. Длина прыжков суммируется: измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела в последнем выполненном прыжке. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

12). Гребля одиночка 500 метров. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

13). Гребля двойка без рулевого 500 метров. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Обучающимся, не сдавшим нормативы общей физической и специальной физической подготовки по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом школы.

6.2. Организация промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Целью проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся является определение уровня освоения обучающимися Программы, определения их физической подготовленности.

Задачами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения Программы;
- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
- получение объективной информации для подготовки решения педагогического совета о переводе обучающихся на следующий период, этап подготовки;
- выявление проблем тренеров в выборе средств, методов обучения, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Программа предусматривает следующие формы промежуточной и итоговой аттестации:

- теория и методика физической культуры и спорта - зачет;

- выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки;
- выполнение требований ЕВСК для присвоения спортивных разрядов;
- технико-тактическая и психологическая подготовка – результаты соревнований.

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора. Итоги промежуточной и итоговой аттестации обучающихся отражаются в протоколах сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Перевод обучающихся на последующий этап, период подготовки осуществляется на основании решения педагогического совета и приказа директора.

Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты для этапа, периода подготовки, могут быть оставлены на повторное обучение по решению педагогического совета.

При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другие этапы, периоды подготовки, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программы соответствующего этапа, периода.

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе.

Документами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- протоколы спортивных соревнований;
- протоколы сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки;
- решения педагогических советов по зачислению и переводу обучающихся;
- приказы: по присвоению спортивных разрядов, по зачислению и переводу обучающихся на последующие этапы, периоды подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

В качестве основных критериев для перевода на следующий этап, период подготовки следует учитывать: состояние здоровья и уровень физического развития, освоение элементов начальной технической подготовки, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

Общими критериями оценки деятельности на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

VII. Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программ

7.1. Используемая материально-техническая база и инфраструктура и иные условия:

- тренажерный зал;
- раздевалки для девочек и мальчиков;
- осуществление медицинского обеспечения обучающихся, в том числе организация медицинских осмотров;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой.

7.2. Список литературных источников

1. Бабушкин Г.Д., Шумилин А.П., Чикуров А.И., Соколов А.Н. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 3. - С. 13-17.
2. Бадулин В.Д., Петкевич А.И. Аутомиокоррекция в реабилитации спортсменов, занимающихся академической греблей // Культура физическая и здоровье. - 2008. - № 5. - С. 76-78.
3. Беркутов А. Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. По заказу Федерации гребного спорта РФ. – ООО «Кордис & Медиа», 2000.
4. 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.
5. Квашук П. В. Решаем проблемы восстановления. - М.: Физическая культура и спорт, 1997, №1 – с. 22-24.
6. Корженевский А. Н. Возрастной аспект индивидуализации в детском и юношеском спорте // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов: Тезисы доклада XIII Всесоюзной научно-практической конференции (Харьков, 28-31 мая 1991 года) Ч.Г. –М, 1991. - с. 204-205.
7. Корженевский А. Н. Тренировка юных спортсменов // Физическая культура 1997, №1 – С. 25-27.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. - М., 1991.
9. Теория и методика физического воспитания том 1 / Под ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
10. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
11. Учебник ФИСА «Искусство быть тренером», 2002 FISA–международная Федерация гребли.

12. Чебыкин Г.П. Исследование методов тренировки, направленных на развитие локальной силовой выносливости // Научн. – методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивных резервов: Материалы Всесоюзной науч.-практич. конференции (19-22 июня 1990 года) М., 1990. – с. 101-102.

7.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
3. Федерация гребного спорта России <http://www.rowingrussia.ru/>
4. Федерация гребного спорта Калининградской области <http://www.rowing39.ru/>
5. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
 - Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013 г. № 398 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт».