

Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного
образования
«Спортивная школа
олимпийского резерва по
гребным видам спорта»
г.Казани



420059 г. Казань, ул. Хали Тактапа, д. 122
тел.: (843) 221-03-35
kazanrowing@mail.ru

Казан шәһәренен
«Ишкәк спорт торларе буенча
олимпия резервы
спорт мәктәбе»
муниципаль бюджет
оҗама белем бирү
учреждениесе

420059 Казан ш., Хали Тактап ур., 122 йорт
тел.: (843) 221-03-35
kazanrowing@mail.ru

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом МБУ ДО
«СПОР по гребным видам спорта»
г.Казани

(Протокол от «16» июня 2023г. №5)

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБУ ДО



«СПОР по гребным видам спорта»
г.Казани

И.В.Ковальков

2023г.

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

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 года №734)*

Срок реализации Программы:
7 лет

Казань, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	5
1.2.	Специфика организации учебно-тренировочного процесса	6
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)	7
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	11
2.2.	Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	13
2.4.	Режимы учебно-тренировочной работы	14
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	15
2.6.	Предельные учебно-тренировочные нагрузки	17
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	18
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	20
2.9.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	23
2.10.	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	24
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	33
3.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	34
3.2.	Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	35
3.3.	Планирование спортивных результатов	37
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	37
3.5.	Рекомендации по организации психологической подготовки	41
3.6.	Планы применения восстановительных средств	45
3.7.	Планы антидопинговых мероприятий	47
3.8.	Планы инструкторской и судейской практики	48
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	50
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	50

4.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	52
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	55
4.4.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	57
4.5.	Методические указания по организации тестирования.....	65
4.6.	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.....	65
4.7.	Кадровые условия реализации программы	66
	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	67
	Список литературных источников	67
	Перечень интернет ресурсов.....	67

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (далее – Программа) для МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва по гребным видам спорта» города Казани (далее – «СШОР по ГВС» г.Казани) разработана в соответствии с Федеральным законом от 1 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт, утвержденного приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 №734. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития гребца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области гребного спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории гребли, опыта мастеров прошлых лет;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд страны, республики, города;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по гребному спорту.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и

оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Гребной спорт сложно координационный циклический вид спорта. Его отличительные особенности заключаются в том, что спортсмен одновременно находится и взаимодействует с тремя условиями – вода, весло, лодка. Задача спортсмена заключается в том, что он должен продвигать лодку с учетом внешних взаимодействии, следовательно, оптимально координировать свои движения при максимальных физических нагрузках.

Как вид спорта гребной спорт выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по гребному спорту представлен в табл.1.

Таблица 1

**Дисциплины вида спорта – ГРЕБНОЙ СПОРТ
(номер-код – 0270001611Я)**

Дисциплины	Номер-код
Академическая гребля – одиночка	0270011611Я
Академическая гребля – одиночка – легкий вес	0270021811Я
Академическая гребля – двойка парная	0270031611Я
Академическая гребля – двойка парная – легкий вес	0270041611Я
Академическая гребля – двойка без рулевого	0270051611Я
Академическая гребля – двойка без рулевого – легкий вес	0270061811Я
Академическая гребля – двойка с рулевым	0270071811Я
Академическая гребля – четверка парная	0270081611Я
Академическая гребля – четверка парная – легкий вес	0270091611Я
Академическая гребля – четверка без рулевого	0270101611Я
Академическая гребля – четверка с рулевым	0270111811А
Академическая гребля – четверка без рулевого – легкий вес	0270121611А
Академическая гребля – восьмерка с рулевым	0270131611Я
Академическая гребля – восьмерка с рулевым – легкий вес	0270141811А
Академическая гребля – командные соревнования	0270171811Я
Гребля-индор	0270221811Я
Гребля-индор – легкий вес	0270231811Я
Народная гребля – одиночка	0270151811Я
Народная гребля	0270161811Я
Прибрежная гребля	0270181811Л
Прибрежная гребля	0270191811Л
Прибрежная гребля	0270201811Л

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс по гребному спорту ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

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

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по гребному спорту утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность учебно- тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по гребному спорту осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по гребному спорту;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по гребному спорту и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *учебно-тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе учебно-тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою

физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

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

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в гребле содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по гребному спорту предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (табл. 2).

Таблица 2

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года
Максимальной реализации индивидуальных	Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)
			Углубленной спортивной

возможностей			специализации (свыше двух лет)
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Совершенствования спортивного мастерства
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Основные показатели выполнения программных требований.

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения техники гребли.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение практического и теоретического разделов программы.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- динамика физического развития и функционального состояния обучающихся;
- выполнение спортсменом объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях;
- число спортсменов, подготовленных в состав сборной команды России.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность результатов выступлений во всероссийских и международных соревнованиях;

Программа является документом при проведении учебно-тренировочных занятий в «СШОР по ГВС» г.Казани. Различные климатические условия, материальная база, тренажерные и восстановительные средства могут служить основанием для программы.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица в возрасте 10 лет, желающие заниматься гребным спортом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица в возрасте 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены в возрасте 16 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены в возрасте 17 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в табл.3.

Таблица 3

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по (вид спорта) приведены в табл.4.

Таблица 4

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	До одного года	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	Свыше одного года	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	Юношеские разряды
Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	3ю-2ю
		2-й год		1ю-2ю
	Углубленной	3-й год	выполнение нормативов по	3-1ю

	спортивной специализации (свыше двух лет)	4-й год	ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода(зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	2-3
		5-й год		1-2
ССМ	Совершенствования спортивного мастерства	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	КМС
		2-й год		
ВСМ	Высшего спортивного мастерства	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода)на этап спортивной подготовки	МС МСМК

2.2. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по гребному спорту представлены в табл.5.

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»

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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребной спорт представлены в табл.6.

Таблица 6

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребной спорт

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1-2	2-4	2-6	4-8	6-10	8-12
Отборочные	-	1-2	2-4	2-4	2-6	2-6
Основные	-	-	2-3	2-4	4-8	6-10

2.4. Режимы учебно-тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта гребной спорт определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности

учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта гребной спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей либо в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха (всего 52 недели).

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта гребной спорт представлены в табл.7.

Таблица 7

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12-14	18	28	32

Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	12-18
Общее количество часов в год	312	416	624-728	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	624-936

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

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по гребному спорту, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт и указанных в табл.3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в учебно-тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Некоторые психофизические состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в табл.8.

Таблица 8

Психофизические состояния спортсменов	
Спортивная деятельность	Состояние
В учебно-тренировочной	тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В постсоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных

и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в гребном спорте многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (табл. 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам гребного спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам гребного спорта;
- выполнение плана спортивной 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.

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов (табл. 9).

Таблица 9

Перечень учебно-тренировочных сборов

№ п/п	Вид учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	учебно-тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	учебно-тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	учебно-тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные учебно-тренировочные сборы						
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	До 14 дней			-	Финалисты не менее 2-ух соревнований уровня РФ либо участники международных соревнований

2.3.	Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные сборы для зачисления в образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, и центры спортивной подготовки	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию, спортивному инвентарю и спортивной экипировке, необходимых для прохождения спортивной подготовки указаны в табл.10, 11.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бинокль оптический	штук	4
2.	Весла для парной гребли	штук	16
3.	Весла для распашной гребли	штук	24
4.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
5.	Жилет спасательный	штук	20
6.	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок	штук	4
7.	Козлы для лодок	комплект	15
8.	Круги спасательные	штук	8
9.	Лодка академическая восьмерка с рулевым для распашной гребли	штук	1
10.	Лодка академическая двойка «комби» (для парной и распашной гребли)	штук	4
11.	Лодка академическая одиночка	штук	6
12.	Лодка академическая четверка (комбинированная для парной и распашной гребли)	штук	2
13.	Лодка академическая четверка с рулевым для распашной гребли	штук	1
14.	Мотор лодочный подвесной	штук	4
15.	Причальный плот 10х4	штук	1
16.	Спасательный трос	штук	4
17.	Электромегафон	штук	4

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		Учебно- тренировоч ный этап (этап спортивной специализа ции)		этап совершенст вования спортивног о мастерства		этап высшего спортивног о мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипедные трусы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Комбинезон гребной летний	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
3	Комбинезон гребной утепленный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
6	Термобелье спортивное	КОМПЛЕКТ		-	-	1	1	1	1	1	1
7	Футболка	штук		-	-	1	1	1	1	1	1

Таблица 12

Оборудование и спортивный инвентарь, находящийся на балансе СШОР

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Беговая дорожка Matrix T3X	штук	1
2	Беговая дорожка IRONBULL	штук	5
3	Рабочее место для академической гребли	штук	10
4	Мотор лодочный	штук	8

5	Моторная лодка	штук	1
6	Лодка	штук	2
7	Гоночная лодка для ак.гребли	штук	44
8	Гребной тренажер	штук	14
9	Табло для тренажера	штук	4
10	Прицеп для академ.судов	штук	1
11	Оборудование для ак.греблю (Cox box)	штук	1
12	Тренажер жим ногами	штук	3
13	Прибор для измерения скорости и темпа	штук	5
14	Весла для ак.гребли	штук	35

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами самостоятельно в праздничные дни;
- спортсменами самостоятельно во время нахождения тренера-преподавателя в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.10. Структура годового цикла **(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Структура годовых и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовых циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, учебно-тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

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

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировка – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной

формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годичного или полугодичного.

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

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

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

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

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

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

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

Можно выделить несколько критериев такого рода:

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

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

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

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

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

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

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

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

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется

на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

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

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

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

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

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

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

не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

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

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

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

Типы и структура мезоциклов

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

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

Различают следующие типы мезоциклов:

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

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в учебно-тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема учебно-тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается

подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

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

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

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно учебно-тренировочных

микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

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

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

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

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования учебно-тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла – постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-

мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

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

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

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

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

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

Соревновательный период.

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

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

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

Особенности динамики учебно-тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

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

Переходный период.

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

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

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даются рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приводятся практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной работе.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а, в последствие, в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой вида спорта, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей технических элементов гребка.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в гребном спорте. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако

наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает учебно-тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в табл.12.

Таблица 13

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+			
Мышечная масса				+	+	+			
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

3.1. Рекомендации по проведению учебно- тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Организация занятий на воде предполагает: выбор места занятий, подготовку инвентаря, учет метеорологических условий, выбор места тренера-преподавателя для проведения занятий, определение нормы проведения занятий, принятие мер по предупреждению травм и несчастных случаев.

При проведении занятий по гребле, в особенности с начинающими спортсменами, должны учитываться сила и направление ветра, состояние акватории, температура и влажность воздуха, сила и направление течения.

Общие требования техники безопасности

Необходимо соблюдать следующие правила:

- занятия на воде организуются и проводятся при наличии у тренера-преподавателя работающей мотолодки либо другого спасательного плавсредства;

- гребцы и тренеры-преподаватели должны быть обеспечены спасательными средствами;
- запрещается допускать к занятиям в лодке лиц, не умеющих плавать;
- не проводить занятия в запрещенных местах и при неблагоприятных метеорологических условиях, на неподготовленном или непригодном к эксплуатации инвентаре;
- соблюдать при проведении занятий правила поведения на воде;
- не переводить в группу следующего года обучения спортсменов, не сдавших нормативов по плаванию;
- тренер-преподаватель обязан ознакомить под роспись каждого спортсмена с правилами техники безопасности при проведении тренировочных занятий на воде.

3.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

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

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном учебно-тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в табл.-х 13 и 14.

Таблица 14

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки НП		Этап учебно-тренировочный спортивной специализации ТСС		Этап совершенствования спортивного мастерства ССМ	Этап высшего спортивного мастерства ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12-14	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	12-18
Общее количество часов в год	312	416	624-728	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	624-936

Распределение часов в процессе многолетней тренировки

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки (НП)		Этап учебно-тренировочной специализации (УТС)					Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ)		Этап Высшего Спортивного Мастерства (ВСМ)
		До года	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	Свыше года	Без ограничений
1	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	4	9	13	22	24	37	50	56	70	Свыше 72
2	Специальная физ. подготовка	47	100	106	138	206	272	348	423	520	804
3	Общая физ. подготовка	171	244	230	248	238	235	223	230	192	196
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	17	20	22	32	44	58	60	81	162
5	Техническая подготовка	35	40	37	52	68	60	48	30	18	32
6	Восстановительные мероприятия	-	-	38	54	60	72	83	92	101	110
7	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	10	10	10	10	10	19	20	---
8	Медико-биологический контроль	4	4	6	6	6	6	8	10	10	36
	Всего часов	276	414	460	552	644	736	828	920	1012	1472

Расчет приводится в астрономических часах (60 минут), охватывает 52 недели годичной подготовки, которые включают в себя 6 недель активного отдыха и восстановительных мероприятий, самостоятельных занятий в период отпуска тренера-преподавателя

Организационно-методическая работа тренера-преподавателя проводится в объеме разницы между академическими и астрономическими часами, т.е. 15 минут на каждый час педагогической нагрузки.

3.3. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта гребной спорт;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить

за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения учебно-тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль

должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень учебно-тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на учебно-тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации

жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана учебно-тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, повышение уровня проявлений психических качеств

спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение учебно-тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно учебно-тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед гонкой, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время гонки их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к старту. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем состязании, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными

по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в гонке, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности гонки и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящей гонке, а также в процессе гонки.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми

качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

3.6. Планы применения восстановительных средств

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия,

соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от гонок день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха, основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно – солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика

перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3.7. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

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

В табл.15 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер-преподаватель в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

3.8. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только гребцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила гребного спорта, правила поведения на гонке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на **учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.** Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены **высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в гребном спорте

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по гребному спорту представлены в табл.16

Таблица 17

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по гребному спорту

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.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, бег на лыжах и ациклического характера – спортивные и подвижные игры.

Гибкость.

Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность

образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки

1. *Бег 30 м.* На расстоянии 30 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 30 м.

2. *Челночный бег (3х10 м).* Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

3. *Бег 1000 м.* Бег на 1000 м выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

4. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

5. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

6. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).* Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги

выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 30м;
- 2) челночный бег 3x10 м;
- 3) бег 1500 м;
- 4) прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- 5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- 7) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег на 30м;
- 2) челночный бег 3x10 м;
- 3) бег 2000 м;
- 4) прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- 5) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

6) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи);

7) 10 прыжков с двух ног;

8) Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз;

9) Тяга штанги весом 45кг из положения лежа на гимнастической скамье за 5 мин;

10) Тяга штанги весом 35кг из положения лежа на гимнастической скамье;

11) Гребля-индор 2000м;

12) 10 прыжков с двух ног;

13) Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз;

14) Тяга штанги весом 40кг из положения лежа на гимнастической скамье за 5 мин;

15) Тяга штанги весом 35кг из положения лежа на гимнастической скамье;

16) Гребля-индор 2000м;

17) Техническое мастерство.

18) наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе высшего спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1) бег на 30м;

2) челночный бег 3x10 м;

3) бег 2000м/3000м;

4) прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

5) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

6) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи);

7) 10 прыжков с двух ног;

8) Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз;

9) Тяга штанги весом 50кг из положения лежа на гимнастической скамье за 5 мин;

10) Тяга штанги весом 40кг из положения лежа на гимнастической скамье за 5мин;

11) Гребля-индор 2000м;

- 12) 10 прыжков с двух ног;
- 13) Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз;
- 14) Тяга штанги весом 45кг из положения лежа на гимнастической скамье за 5 мин;
- 15) Тяга штанги весом 35кг из положения лежа на гимнастической скамье за 5 мин;
- 16) Гребля-индор 2000м;
- 17) Техническое мастерство.
- 18) наличие спортивного звания «Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки учебно-тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки учебно-тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакции организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышлениях, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, спортсмены сдают нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают контрольные нормативы.

Результатом сдачи нормативных требований является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребной спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение

перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в табл. 16-25.

Таблица 17

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки 1 года (НП-1)**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег на 30м	с	не более	
			6,2	6,4
2	Челночный бег 3 x 10м	с	не более	
			9,6	9,9
3	Бег 1000м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3

Таблица 18

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки 2 года (НП-2)**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег на 30м	с	не более	
			6,2	6,2
2	Челночный бег 3 x 10м	с	не более	
			9,6	9,6
3	Бег 1000м	мин, с	не более	
			6,10	6,10
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	130
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	10
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+2

Таблица 19

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной подготовки) 1 года обучения (ТСС-1)**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	Бег на 30м	с	не более	
			5,5	5,8
2	Челночный бег 3 x 10м	с	не более	
			8,7	9,1
3	Бег 1500м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

Таблица 20

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной подготовки) 2 года обучения (ТСС-2)**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	Бег на 30м	с	не более	
			5,4	5,7
2	Челночный бег 3 x 10м	с	не более	
			8,6	9,0
3	Бег 1500м	мин, с	не более	
			7.95	8.20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	10
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

Таблица 21

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной подготовки) 3 года обучения (ТСС-3)**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	Бег на 30м	с	не более	
			5,3	5,6
2	Челночный бег 3 x 10м	с	не более	
			8,5	8,9
3	Бег 1500м	мин, с	не более	
			7.85	8.10
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	11
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

Таблица 22

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной подготовки) 4 года обучения (ТСС-4)**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	Бег на 30м	с	не более	
			5,3	5,6
2	Челночный бег 3 x 10м	с	не более	
			8,4	8,8
3	Бег 1500м	мин, с	не более	
			7.75	8.00
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			21	12
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной подготовки) 5 года обучения (ТСС-5)**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	Бег на 30м	с	не более	
			5,2	5,5
2	Челночный бег 3 x 10м	с	не более	
			8,3	8,7
3	Бег 1500м	мин, с	не более	
			7.65	7.90
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства
1 года обучения (ССМ-1)**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30м	с	не более	
			4,7	5,0
2	Челночный бег 3 x 10м	с	не более	
			7,2	8,0
3	Бег 2000м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
Нормативы специальной физической подготовки				
7	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			24,00	20,00
8	Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз	кг	не менее	
			90% от массы лица, проходящего спортивную подготовку	80% от массы лица, проходящего спортивную подготовку
9	Тяга штанги весом 45кг из положения лежа на гимнастической скамье 5 мин	количество раз	не менее	
			110	-
10	Тяга штанги весом 35кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
			-	110
11	Гребля-индор 2000м	мин, с	не менее	
			6.50	7.50
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»				
12	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			24,00	20,00
13	Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз	кг	не менее	
			90% от массы лица, проходящего спортивную подготовку	80% от массы лица, проходящего спортивную подготовку
14	Тяга штанги весом 40кг из положения лежа на гимнастической скамье 5 мин	количество раз	не менее	
			110	-
15	Тяга штанги весом 30кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
			-	110
16	Гребля-индор 2000м	мин, с	не менее	
			7.10	8.10
17	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства
2 года обучения (ССМ-2)**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30м	с	не более	
			4,7	5,0
2	Челночный бег 3 x 10м	с	не более	
			7,2	8,0
3	Бег 2000м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
Нормативы специальной физической подготовки				
7	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			24,00	20,00
8	Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз	кг	не менее	
			90% от массы лица, проходящего спортивную подготовку	80% от массы лица, проходящего спортивную подготовку
9	Тяга штанги весом 45кг из положения лежа на гимнастической скамье 5 мин	количество раз	не менее	
			110	-
10	Тяга штанги весом 35кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
			-	110
11	Гребля-индор 2000м	мин, с	не менее	
			6.50	7.50
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»				
12	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			24,00	20,00
13	Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз	кг	не менее	
			90% от массы лица, проходящего спортивную подготовку	80% от массы лица, проходящего спортивную подготовку
14	Тяга штанги весом 40кг из положения лежа на гимнастической скамье 5 мин	количество раз	не менее	
			110	-
15	Тяга штанги весом 30кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
			-	110
16	Гребля-индор 2000м	мин, с	не менее	
			7.10	8.10
17	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 26

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1	Бег на 30м	с	не более	
			4,4	6,0
2	Челночный бег 3 x 10м	с	не более	
			6,9	7,9
3	Бег 2000м	мин, с	не более	
			-	9.50
4	Бег 3000м	мин, с	не более	
			12.40	-
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
Нормативы специальной физической подготовки				
8	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			26	21,50
9	Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз	кг	не менее	
			100% от массы лица, проходящего спортивную подготовку	90% от массы лица, проходящего спортивную подготовку
10	Тяга штанги весом 50кг из положения лежа на гимнастической скамье 5 мин	количество раз	не менее	
			150	-
11	Тяга штанги весом 40кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
			-	150
12	Гребля-индор 2000м	мин, с	не менее	
			6.20	7.20
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»				
13	10 прыжков с двух ног	м, см	не менее	
			26	21,50
14	Подъем штанги из положения лежа на скамье 1 раз	кг	не менее	
			100% от массы лица, проходящего спортивную подготовку	90% от массы лица, проходящего спортивную подготовку
15	Тяга штанги весом 45кг из положения лежа на гимнастической скамье 5 мин	количество раз	не менее	
			150	-
16	Тяга штанги весом 35кг из положения лежа на гимнастической скамье	количество раз	не менее	
			-	150
17	Гребля-индор 2000м	мин, с	не менее	
			6.40	7.40
18	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

4.5. Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ» п.2.6.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-

тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» п.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

4.7. Кадровые условия реализации программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «академическая гребля», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Уровень квалификации тренера-преподавателя должен соответствовать требованиям, которые изложены в Профессиональном стандарте тренера, утвержденном приказом №952н Минтруда Российской Федерации от 24.12.2020: В соответствии к Профессиональному стандарту тренера особыми условиями допуска к работе являются: отсутствие медицинских противопоказаний; отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью; прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами; прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников:

1. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И. А. Гуревич. – Минск.: Высшая школа, 1985, 256 с.
2. Зуев В.Н. Управление системой спортивного соревнования. Тюмень: «Вектор Бук», 2001, 398с.
3. Козлов Р.А. Организация спортивной деятельности в детско-юношеской спортивной школе: Методические рекомендации / Р.А. Козлов. – МаГУ. – Магнитогорск, 2004, 30 с.
4. Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 1983, 105 с.
5. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1995, 395 с.
6. Лисовский А.Ф. Теория и практика физической культуры №11 – М., 2005, 31-34 с.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991, 102 с.
8. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни – М.: Физическая культура и спорт, 1969. – 34 с.
9. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016- 2020 годы»

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство спорта Республики Татарстан (<http://minsport.tatarstan.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (академическая гребля)

Авторы: заместитель директора по спортивной работе МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва по гребным видам спорта» г. Казани Князева Наталья Григорьевна и инструктор-методист Гильманова Юлдуз Габделсаматовна.

Гребной спорт является Олимпийским видом спорта и имеет богатые спортивные традиции, как в Российской Федерации, так и в Республике Татарстан. Его отличительной особенностью является то, что спортсмен одновременно находится во взаимодействии с водой, веслом и лодкой. Задача спортсмена заключается в том, что он должен продвинуть лодку с учетом внешних взаимодействий, следовательно, оптимально координировать свои движения при максимальных физических нагрузках.

Несомненно, все это предъявляет высокие требования к процессу спортивной подготовки, успешному решению которой призвана разработанная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт».

В долгосрочной перспективе разработанная программа призвана, помимо решения задач спортивной подготовки, решению следующих стратегических задач, а именно, воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей, подготовки юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации, а также подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по гребному спорту.

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 года №734 и состоит из пояснительной записки, нормативной части, методической части, системы контроля зачетных требований и информационного обеспечения программы, изложена на 67 листах.

Представленная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», разработанная Князевой Н.Г. и Гильмановой Ю.Г. муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по гребным видам спорта» г. Казани может быть рекомендована к печати.

Рецензент:

заведующий кафедрой

теории и методики легкой атлетики

и гребных видов спорта имени Г.В. Цыганова,

кандидат биологических наук, доцент



С.Н. Павлов

С.Н. Павлов
23.06.2023г.