ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБНОГО СПОРТА»

ПРИКАЗ

«01» мартаб 2018 г.

№ 6-сп

Об утверждении Программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» государственного бюджетного учреждения «Центр олимпийской подготовки

гребного спорта»

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 21 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» приказываю:

- 1.Утвердить Программу спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки гребного спорта» на 2018 год и последующие годы.
- 2.Признать утратившим силу приказ ГБУ КК «ЦОП гребного спорта» от 19 января 2017 г. «Программа спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки гребного спорта»
 - 3. Контроль за исполнением настоящего приказа возлагаю на себя.
 - 4. Приказ вступает в силу со дня его подписания.

Директор

Чермашенцев А.В.

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБУ КК «ЦОП гребного спорта»

		Чермашенцев А.В.
‹	>>	2018 г.

ГРЕБНОЙ СПОРТ

ГОСУДАРСТВЕЕНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБНОГО СПОРТА»

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБНОГО СПОРТА

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 г. № 21

Срок реализации от 7 лет и более

г. Краснодар

2018 г.

стр.

	СОДЕРЖАНИЕ:			
I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4		
1.1	Характеристика как вида спорта и его отличительные	5		
	особенности			
1.2	Специфика организации тренировочного процесса	7		
1.3	Структура системы многолетней подготовки	9		
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	14		
2.1	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц	14		
	для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество			
	лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах			
	спортивной подготовки по виду спорта			
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах	15		
	спортивной подготовки			
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности	16		
2.4	Режимы тренировочной работы	17		
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к	18		
	лицам, проходящим спортивную подготовку			
2.6	Предельные тренировочные нагрузки	20		
2.7	Объем соревновательной деятельности	22		
2.8	Перечень тренировочных сборов	23		
2.9	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	24		
2.10	0 Требования к количественному и качественному составу групп			
	подготовки на этапах спортивной подготовки			
2.11	Объем индивидуальной спортивной подготовки	28		
2.12	Структура годичного цикла	29		
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	40		
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также	44		
	требования к технике безопасности в условиях тренировочных			
	занятий и спортивных соревнований			
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных	46		
	нагрузок			
3.3	Планирование спортивных результатов	54		
3.4	Требования к организации и проведению врачебно-	56		
	педагогического, психологического и биохимического контроля			
3.5	Программный материал для практических занятий по каждому	61		
	этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки			
3.6	Рекомендации по организации психологической подготовки	67		
3.7	Планы применения восстановительных средств	72		
3.8	Планы антидопинговых мероприятий	77		
3.9	Планы инструкторской и судейской практики	78		
3.10	Влияние физических качеств на результативность в гребном	79		
	спорте			
3.11	Теоретическая подготовка	80		

IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	81
4.1	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на	82
	каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния	
	физических качеств и телосложения на результативность	
4.2	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе	84
	спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для	
	перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на	
	следующий этап спортивной подготовки	
4.3	Виды контроля общей и специальной физической, технической и	90
	тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по	
	годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	
4.4	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей,	94
	специальной физической, проходящих спортивную подготовку	
4.5	Методические указания по организации тестирования	96
4.6	Методические указания по организации медико-биологического	96
	сопровождения тренировочного процесса	
4.7	Требования к организации и проведению врачебно-	97
	педагогического, психологического и биохимического контроля	
4.8	Требования к результатам реализации программы на каждом	98
	этапе спортивной подготовки	
V.	ТРЕБОВАНИЯ К КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО-	99
	ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ	
5.1	Требования к кадрам	99
5.2	Требования к материально-технической базе организации	99
VI.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	100
6.1	Список литературных источников	100
6.2	Список интернет - ресурсов	101
VII.	ПРИЛОЖЕНИЕ. Календарный план официальных	101
	физкультурных и спортивных мероприятий ГБУ КК «ЦОП	
	гребного спорта» на тренировочный год.	

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 года № 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 19 января 2018 года № 21 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт». При разработке Программы использованы нормативные требования ПО физической 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 тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 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 дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- -закрепление спортсменами принципов здорового образа жизни, правил гигиены;
- -овладение методами определения уровня физического развития гребца и корректировки уровня физической готовности;
- -получение спортсменами знаний в области «гребной спорт», освоение правил вида спорта, изучение истории гребного спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- -формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- -систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- -воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- -повышение работоспособности спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

-осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд России и Краснодарского края;

-подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по гребному спорту.

1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Гребля – один из немногих видов спорта, основанных на прямом использовании естественных и необходимых в жизни действий человека.

Это вид спорта необычайно полезный и в оздоровительном и в прикладном смысле.

Вид спорта, который даже без применения вспомогательных упражнений всесторонне и гармонично развивает. Этот вид спорта, сам по себе, очень красивый и увлекательный, способствующий духовному и интеллектуальному развитию.

Гребной спорт делится на виды гребли: «академическая гребля», «прибрежная гребля», «народная гребля» и гребля — «индор».

Академическая гребля — циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут вёслами, используя мышцы спины, рук и ног проходя дистанцию спиной вперёд.

Академическая гребля единственный из видов гребного спорта является олимпийским видом. В 14 классах лодок разыгрываются олимпийские медали и 10 классов лодок не олимпийские.

Академическая гребля включена в программу Олимпийских игр с 1896 года (у женщин с 1976 года). Кроме Олимпийских игр ежегодно проводятся чемпионат Мира, кубок Мира, кубок Наций, чемпионат Мира среди юношей и девушек.

Программа документом ПО организации является основным государственном проведении спортивной бюджетном ПОДГОТОВКИ учреждении Краснодарского «Центр олимпийской подготовки края гребного спорта» (далее ЦОП), однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации планирования И тренировочного процесса, тренировочный и воспитательный могут проводится по авторским программам, разработанными тренерами и утвержденными тренерским советом, приказом директора ЦОП.

Особенности организации тренировочного процесса, календарного плана спортивно-массовых мероприятий, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в программу.

Настоящая программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

-непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

-учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;

-признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;

-создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

нормативную Программу онжом рассматривать как OCHOBY подготовки спортивного спортивных резерва, команд спортсменов квалификации, осуществляемой высокой В соответствии уставами спортивных организаций.

При осуществлении спортивной подготовки в ЦОП устанавливаются следующие три этапа:

- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 лет;
- Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ) без ограничений;
- Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) без ограничений.

Отличительными особенностями вида спорта гребной спорт являются: ЭТО индивидуально-командный ВИД спорта, который характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации. Гребной спорт позволяет развить у спортсменов качества: скорость, координацию, выносливость, гибкость, силу и скоростно-силовые качества, вестибулярную устойчивость.

Идеальной техники гребли не существует, каждый гребец имеет собственную технику, основанную на различных чувствах представлениях гребле. Задачей тренера является максимальная адаптация индивидуальной техники гребли спортсмена различным условиям.

Есть два основных момента в технике гребка — начало («зацеп» или «захват») и конец гребка. Оба они влияют на баланс, скорость движения и траекторию (как горизонтально, так и вертикально) движения лодки. С увеличением экипажа (т.е. гребцов в лодке) значение этих двух моментов возрастает, так как в «идеале» момент начала и конца гребка всех членов экипажа должен быть одинаков, на самом же деле разница между гребцами (для профессиональных гребцов) в одном экипаже на момент начала (или конца) гребка составляет несколько десятых, а иногда и сотых долей секунды.

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

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

Программа спортивной подготовки ЦОП, непосредственно связана с развитием гребного спорта как вида спорта, так и формированием образа здорового жизни занимающихся, имеет направленный ДЛЯ воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы со спортсменами из муниципальных образований Краснодарского края.

Как вид спорта «гребной спорт» выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта — «гребной спорт» (номер - код - 027 000 1 6 1 1 $\mathcal{A})$

(Hemep Red 02, 000 1 0 1 1 1)	
Дисциплины	Номер-код
академическая гребля - одиночка	027 001 1 6 1 1 Я
академическая гребля – одиночка-легкий вес	027 002 1 8 1 1 Я
академическая гребля – двойка парная	027 003 1 6 1 1 Я
академическая гребля – двойка парная-легкий вес	027 004 1 6 1 1 Я
академическая гребля – двойка без рулевого	027 005 1 6 1 1 Я
академическая гребля – двойка без рулевого-легкий вес	027 006 1 8 1 1 Я
академическая гребля – двойка с рулевым	027 007 1 8 1 1 A
академическая гребля – четверка парная	027 008 1 6 1 1 Я
академическая гребля – четверка парная-легкий вес	027 009 1 8 1 1 Я
академическая гребля – четверка без рулевого	027 010 1 8 1 1 A
академическая гребля – четверка с рулевым	027 011 1 8 1 1 A
академическая гребля – четверка без рулевого-легкий вес	027 012 1 8 1 1 Я
академическая гребля – восьмерка с рулевым	027 013 1 6 1 1 Я
академическая гребля – восьмерка с рулевым-легкий вес	027 014 1 8 1 1 A
академическая гребля – командные соревнования	027 017 1 8 1 1 Я
гребля - индор	027 022 1 8 1 1 Я
гребля – индор-легкий вес	027 023 1 8 1 1 Я
народная гребля – одиночка	027 015 1 8 1 1 Я
народная гребля – двойка парная	027 016 1 8 1 1 Я
прибрежная гребля – одиночка	027 018 1 8 1 1 Л
прибрежная гребля – двойка парная	027 019 1 8 1 1 Л
прибрежная гребля – четверка парная с рулевым	027 020 1 8 1 1 Л
прибрежная гребля – четверка распашная с рулевым	027 021 1 8 1 1 Л

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В ЦОП организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс в гребном спорте ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- -групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - -работа по индивидуальным планам;

- -тренировочные сборы;
- -участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- -инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий В соответствии федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной кроме основного тренера может привлекаться дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке условии ИХ одновременной работы c лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским 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 тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися 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 тренировочных занятий:

-на 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 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – не более 6 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по настольному теннису осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- -перспективное планирование;
- -ежегодное 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 спортивной продолжить спортивную подготовку TOM же этапе подготовки.

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;

-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 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 и 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 гребном спорте содержат следующие компоненты:

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

С учетом этого структура системы многолетней подготовки в гребном спорте предусматривает планирование и изучение материала на трёх этапах (таблица № 2).

Таблица № 2 Структура многолетней спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»

стадии	Этапы спортивной подготовки				
	название	обозначение	период		
Базовой подготовки	Тренировочный (спортивной специализации	T (CC)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)		
Максимальной реализации индивидуальных			Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)		
возможностей	Совершенствование спортивного мастерства	ССМ	Совершенствование спортивного мастерство (без ограничений)		
	Высшего спортивного мастерства	BCM	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)		

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

Основные цели:

- формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями подростков.

Основная задача:

подготовка спортсменов высокой квалификации, способных пополнить составы кандидатов в сборные команды края и России. Выполнение данной задачи - это многолетний процесс и состоит из нескольких этапов подготовки: тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Каждый из этих этапов многолетней подготовки имеет свои задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели – высшего спортивного мастерства.

Этап тренировочный (Т)

Тренировочный этап формируются на конкурсной основе здоровых и практически здоровых подростков, проявивших способности к занятиям гребным спортом, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа -5 лет. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения нормативов общей физической занимающимися ПО специальной подготовке соответствующего этапа подготовки с учётом спортивной подготовленности.

Задачи тренировочного этапа подготовки:

-обеспечение разносторонней физической подготовленности гребцов на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики гребного спорта;

-развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, освоение и совершенствование техники гребли, приобретение тактического опыта;

- -знакомство с правилами гребли;
- -приобретение соревновательного опыта, участие в соревнованиях различного уровня;
- -формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
 - -воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
 - -профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Этап совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочные этапы подготовки и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Продолжительность не ограничивается, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа совершенствования спортивного мастерства. На данном и последующих этапах, подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

-повышение общего функционального уровня, завершение базовой подготовки спортсменов, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов;

-постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа совершенствования спортивного мастерства;

абсолютной -развитие общей И силовой подготовки, силы. специальной выносливости, совершенствование технического тактического мастерства, стойкость к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведение их характерных достижения величин, ДЛЯ периода высших спортивных результатов;

-дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

-формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;

-достижение стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав сборной команды России.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Этап высшего спортивного мастерства формируется из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущие этапы, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России.

Продолжительность этапа не ограничивается, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

<u> Задачи этапа высшего спортивного мастерства:</u>

-привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборной команды России;

-освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;

-подготовка из числа занимающихся мастеров спорта, мастеров спорта международного класса, заслуженных мастеров спорта, кандидатов и членов в сборную команду России;

-совершенствование специальных физических качеств и поддержания высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;

-индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;

-интенсификация тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменение соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведение до совершенства технического и тактического мастерства, поддержание высокого уровня соревновательной готовности;

-успешное выступление в главных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ЦОП использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск перспективных спортсменов и определение состава спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Условия приёма отражены в правилах приёма в ГБУ КК ЦОП гребного спорта.

Перевод спортсменов на этапы следующего года подготовки производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивной подготовке.

Спортсмены, не выполнившие нормативы на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия на том же этапе подготовки, но не более одного раза на каждом этапе подготовки.

Спортсмены прошедшие первый год подготовки и успешно сдавшие нормативы могут перейти на этап подготовки соответствующий их возрасту и спортивным требованиям данного этапа.

Занимающимся выдается зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов.

Основными формами тренировочный работы являются:

- -групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - -работа по индивидуальным планам;
 - -участие в соревнованиях различного ранга;
 - -занятия по индивидуальным планам, заданиям;
- -теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
 - -инструкторская и судейская практика;
 - -тестирование и контроль;
 - -медико-восстановительные мероприятия;
- -осуществление восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятий;
- -медико-биологическое обследование, профилактические мероприятия;

Спортсмены, начиная с тренировочного этапа 1-го года подготовки должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

П. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные 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 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.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной полготовки

Таблица № 3

	подгото	таолица ма э	
Этапы спортивной	Продолжительность	Минимальный	Наполняемость
подготовки	этапов	возраст для зачисления в группы	групп (человек)
	(в годах)	(лет)	
Тренировочный этап	5	12	8
(этап спортивной			
специализации)			
Этап	Без ограничений	16	3
совершенствования	•		
спортивного мастерства			
Этап высшего	Без ограничений	17	1
спортивного мастерства	•		

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

- -на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5 лет;
- -на этапе совершенствования спортивного мастерства без ограничений;
- -на этапе высшего спортивного мастерства без ограничений.

На (этап спортивной специализации) тренировочный этап 12 Эти спортсмены должны зачисляются подростки лет. не моложе общей физической специальной успешно сдать нормативы ПО физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Выполнять нормативы технического мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 17 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже «мастер спорта России», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства. Выполнять нормативы технического мастерства.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в гребном спорте представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный		Этап	Этап ВСМ
	ЭТ	ап	CCM	
	До 2	Свыше		
	лет	2 лет		
Общая физическая	45 - 50	27 - 37	17 - 25	12 - 17
подготовка (%)				
Специальная	20 - 25	32 - 42	46 - 52	52 - 57
физическая				
подготовка (%)				
Техническая	22 - 27	20 - 25	15 - 20	12 - 15
подготовка (%)				
Тактическая,	3 - 4	5 - 7	6 - 10	8 - 12
теоретическая,				
психологическая				
подготовка (%)				
Участие в	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9
соревнованиях,				
инструкторская и				
судейская практика				
(%)				

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

соревнования, -отборочные ПО итогам которых комплектуются экипажи, 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 основных соревнованиях.

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «гребной спорт» представлены в таблице № 5.

Таблица № 5 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «гребной спорт»

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки					
спортивных	Трениро	овочный	Этап ССМ	Этап		
соревнований	этап (этап			высшего		
	спортивной			спортивного		
	специализации)			мастерства		
	До 2 Свыше					
	лет 2 лет					
Контрольные	2 - 6 4 - 8		6 - 10	8 - 12		
Отборочные	2 - 4 2 - 4		2 - 6	2 - 6		
Основные	2 - 3	2 - 4	4 - 8	6 - 10		

2.4. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта «гребной спорт» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» определяется ЦОП и закрепляется локальным нормативным актом.

- 2.В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
- 3.Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.
- 4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.
- 5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 **недели** тренировочных занятий и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Ha основании нормативного ЦОП, документа руководитель организации тренировочный который может утверждает план, быть сокращен, начиная с тренировочного этапа первого года обучения, более чем на 25 %.

Режим 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 таблице № 7.

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

Медицинские требования

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

ЦОП обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапов 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 таблице №3 настоящей программы.

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

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этом же этапе спортивной подготовки.

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего 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 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 физиологических процессов организме. Одни психологических В спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение апатия, неуверенность, боязнь поражения – все ЭТО ухудшает ИЛИ готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6 Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние	
1.В тренировочной	тревожность, неуверенность	
2.В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка,	
	стартовая апатия	
3.В соревновательной	мобильность, мертвая точка,	
	второе дыхание	
4.В после соревновательной	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.

Спортивная деятельность предъявляет свои условия, не соответствуя которым спортсмен не способен выполнять данную деятельность успешно. Добиваться высоких и стабильных результатов способна только всесторонне подготовленный спортсмен обладающий такими качествами как:

- **-концентрация**, которая является обязательным условием стабильно успешной спортивной деятельности;
- -установка-мотивация, нацеленность на обязательное достижение успеха в спортивной деятельности и жизни;
- **-профессионализм**, умение спортсмена на протяжении многих лет вести профессиональный образ жизни (поведение, режим, питание и пр.).
- -сопротивляемость воздействию природных инстинктов, собственных комплексов, психологических воздействий (жесткая конкуренция, закулисная борьба, не справедливое судейство, враждебность оппонентов, болельщиков, прессы).
- -**стабильность** спортсмена в соревновательной деятельности, в проявлении бойцовских качеств и технико-тактического мастерства, характерологических и поведенческих проявлениях, в основе которых жесточайший самоконтроль.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

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

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в гребле у спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных И соревновательных общей нагрузок средств физической подготовки и специальной физической специализированной подготовки отдельных как занятиях так И В различных В тренировочного процесса.

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

Важной структурной единицей 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 воздействия степень тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в систем, функциональных состоянии его интенсивно участвующих обеспечении работы. Продолжительность работы В состоянии явного быть большой, утомления должна настолько чтобы оказывать отрицательное влияние подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

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.

В таблице № 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по гребному спорту на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 7 **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Трениро	вочный	Этап	Этап		
Этапный норматив	этап (этап	совершенств	высшего		
	спорти	ивной	ования	спортивного		
	специалі	изации)	спортивного	мастерства		
	До двух	Свыше	мастерства			
	лет	двух				
		лет				
Количество часов в неделю	12-14	18	28	32		
Количество тренировок в	6	6	12	12 - 18		
неделю						
Общее количество часов в год	624-728	936	1456	1664		
Общее количество тренировок	312	312	624	624 - 936		
в год						

2.7. 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.

На первых её 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.

С приобретением опыта соревновательной деятельности увеличивается количество соревнований. В зависимости от этапа и года спортивной подготовки увеличивается виды спортивных соревнований (таблица $N \ge 5$).

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 тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица \mathbb{N} 2).

Таблица № 8 **2.8. Перечень тренировочных сборов**

N п/п	Вид тренировочных			ительность сборов по этапам этовки (количество дней)	Оптималь-
	сборов	Этап	Этап	Тренировочный этап	участников
		BCM	CCM		сбора
	1. Тренировочны	іе сборы	по подго	товке к соревнованиям	
1.1	По подготовке к	21	21	18	
	международным				
	спортивным				ей,
	соревнованиям				ЦИ 1ВН
1.2	По подготовке к	21	18	14	организацией ей спортивнун говку
	чемпионатам, кубкам,				'ан] 2ПО КУ
	первенствам России				рт й с ов
1.3	По подготовке к	18	18	14	іется орган пяющей спо подготовку
	другим всероссийским				этс яю пдо
	соревнованиям)RIC ILSC II
1.4	По подготовке к	14	14	14	эде
	официальным				Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
	соревнованиям				0.
	субъекта Российской				
	Федерации				

	2. Специальные тренировочные сборы					
2.1	По общей или специальной	18	18	14	Не менее 70% от	
	•				состава	
	физической подготовке				группы лиц,	
					проходящих	
					спортивную	
	-				подготовку	
2.2	Восстановительные		Дс	14 дней	Определяется организацией,	
					осуществляю	
					щей	
					спортивную	
					подготовку	
2.3	Для комплексного	До 5	дней, но	не более 2 раз в год	В	
	медицинского	, ,	, ,	1	соответствии	
					с планом	
	обследования				комплексного	
					медицинского	
	-		I	I =	обследования	
2.4	В каникулярный	-	-	До 21 дня подряд и не	Не менее	
	период			более 2 раз в год	60% от	
	1			•	состава	
					группы лиц,	
					проходящих спортивную	
					подготовку	
2.5	Продмотрорию (для				В	
2.3	Просмотровые (для	-		до оо днеи	соответствии	
	зачисления в				с правилами	
	профессиональные				приема в	
	образовательные				образователь	
	организации,				ную	
	_				организацию,	
	осуществляющие				осуществляю	
	деятельность в области				щую	
	физической культуры				деятельность	
	и спорта)				в области	
	n chopia)				физической	
					культуры и	
					спорта	

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» ЦОП осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- -оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
 - -спортивной экипировкой;
 - -проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

проживанием период проведения -питанием И В спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение (муниципального) государственного задания на оказание услуг спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки, указаны в таблице № 9.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 10.

Таблица № 9 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица изм.	Кол-во изделий				
	Спортивный инвентарь						
1.	Бинокль оптический	штук	4				
2.	Весла для парной гребли	пар	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	компл	15				
8.	Круги спасательные	штук	8				
9.	Лодка академическая четверка 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 восьмерка с рулевым для распашной гребли	штук	1				
14.	Мотор лодочный подвесной	штук	4				
15.	Причальный плот 10 х 4 м	штук	1				
16.	Спасательный трос	штук	4				
17.	Электромегафон	штук	4				

Таблица № 10

Обеспечение спортивной экипировкой передаваемый в индивидуальное пользование

			ду алы						
No	Наименование			Этапы спортивной подготовки					
		Ед.	Расчет	Трени	ровоч	Э,	тап	Эт	гап
		изм.	ная	ный	этап	совер	шенств	высі	шего
			едини	re)	гап	ова	пния	спорт	ивног
			ца	спорт	ивной	спорт	ивного	(0
				специ	ализа	маст	ерства	масте	ерства
				ЦИ	и)				1
				кол-	срок	кол-	срок	кол-	срок
				ВО	эксп.	ВО	эксп.	ВО	эксп.
	Спој	этивна	ая экип	ировк	а, пер	оедава	емая		
]	з инді	ивидуал	тьное	польз	овани	e		
1	Велосипедные	пар		1	1	1	1	1	1
	трусы								
2	Футболка	штук		1	1	1	1	1	1
3	Комбинезон	штук	на	1	1	1	1	1	1
	гребной летний								
4	Термобелье	штук	321	1	1	1	1	1	1
	спортивное		N H						
5	Костюм	штук	Ma	1	1	1	1	1	1
	спортивный		ЮЦ						
	ветрозащитный		занимающегс						
6	Комбинезон	штук	0	1	1	1	1	1	1
	гребной								
	утепленный								
7	Кроссовки	пар		1	1	1	1	1	1
	легкоатлетические			1	1			1	

2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в ЦОП порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- -минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- -требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
 - -спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
 - -возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- -результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
 - -уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки в гребном спорте приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

Количественный состав группы

Kowi ketalinda cottab ipyindi						
	Период	Количество занимающихся в группе				
Этап		Min*	Оптимальное в			
		в соответствии с	соответствии с	Max*		
подготовки		требованиями	требованиями			
		ФССП	ФССП			
	1 год	8	9	10		
	2 год	8	9	10		
T (CC)	3 год	8	9	10		
	4 год	8	9	10		
	5 год	8	9	10		
CCM	Без ограничений	3	5	9		
BCM	Без ограничений	1	3	9		

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по (вид спорта) приведены в таблице № 12.

Таблица № 12 Качественный состав группы спортивной полготовки

качественный состав группы спортивной подготовки						
Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки			
	Начальной спортивной специализац ии (до двух лет)	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	1-2 ю		
T (CC)	Углубленной спортивной	2-й год 3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i>	1 ю-3 3-2		
	специализац ии (свыше двух лет)	4-й год 5-й год	(зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	2-1 1-KMC		
ССМ	Совершенств ования спортивного мастерства	Без ограничений	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта		
BCM	Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап	Мастер спорта России, мастер спорта России		

		спортивной подготовки	международного
			класса

-28-

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется 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;

-нахождения тренера в отпуске и командировках.

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

При работе с детьми в тренировочных группах большое значение имеют индивидуальные задания. Как правило, это комплексы упражнений силовой подготовки, упражнения для развития подвижности, беговой выносливости. Родители, заинтересованные в успехах своих детей, являются в этом случае помощниками тренера, при выполнении домашних заданий.

На всех этапах подготовки, в период отпуска тренера спортсмены занимаются индивидуальной подготовкой по заданию тренера (теоретической и практической).

Таблица № 13 **Возможный объём индивидуальной спортивной подготовки**

	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Тренир	овочный	Совершенствования	Высшего		
Этапный	до двух	свыше	спортивного	спортивного		
норматив	лет	двух лет	мастерства	мастерства		
Часов в	54	81	126	144-160		
год						
Тренировок	27	27	54	54-60		
в год						

2.12. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура годичных 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 годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое ДЛЯ достижения наивысших или ином виде спорта; результатов, TOM оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов И достигаются наивысшие результаты: индивидуальная спортсменов и темпы роста их спортивного одаренность мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки OTновичка ДО максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их закономерности возрастной основе лежат 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, 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 годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный переходный. Причины, И вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен

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 годичного 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 совершенной координацией органов И систем, рабочих отдельных процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы времени, ускорением врабатываемости И восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться OT одного вида деятельности К другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется усилий. При активизацией эмоционально-волевых ЭТОМ значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, Расширяется объем ориентировка, принятие решения). внимания, сознательного контроля и управления движениями, повышается роль воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены проявляется испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, своеобразное жизнерадостное настроение, появляется 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.

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 её изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

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 соревновании 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 годичном цикле.

способности Третий критерий свидетельствует 0 спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его определить ПО количеству, демонстрации ОНЖОМ a также частоте

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов конкретного спортсмена В период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно уровне состояния спортивной формы: наблюдаются высоком значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это управления использовать ДЛЯ прогнозирования И состоянием формы в годичном цикле тренировки. спортивной 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 обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание 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 направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации условий спортивной тренировки, календаря, спортивноспортсменов, массовых мероприятий, спорта И факторов вида других 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. повышение общего Главная предпосылка уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. Ha данном этапе у 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 тренировке спортсменов, как правило, общеподготовительном этапе не используется. 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 тренировочных нагрузок 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.

-34-

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специальноподготовительных упражнений В тренировке спортсменов начинают и соревновательные упражнения, правда, в использовать 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 тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют близкую к Их продолжительность, месячной. структура 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 тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема 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.

-35-

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 тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических функциональных приемов. Наряду расширением спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление перестроек в организме. По своему преимущественному достигнутых могут быть общеподготовительными содержанию ОНИ И специальноподготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла несколько мезоциклов соответствующего типа, может включать разных комбинациях.

Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

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

-36-

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 модельносоревновательных, подводящих и собственно 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 восстановительноподготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно 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 TOM случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не эффекта, допустить перерастания КУМУЛЯТИВНОГО вызванного участием соревнований, спортсмена серии перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу общей характера, широко используя поддерживающего средства подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на

мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

-37-

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 обшефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе специализированно-физический, базовый базовый специальноподготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка выполнению больших объему спортсменов К ПО И интенсивности обеспечение тренировочных нагрузок, развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата функциональных И 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 обшей гибкости, развитие выносливости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства 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 Интенсивность высокой интенсивностью. 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.

-38-

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача – подготовка спортсменов участию ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют контрольных второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью 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 периоде используются ЭТОМ соревновательные специальноподготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на При специально-подготовительном этапе. помощи средств обшей 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 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 тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

-39-

При большей продолжительности соревновательного периода месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительноподготовительные), В которых снижается 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 уровня спортивной работоспособности. сохранение определенного Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать 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 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.

ІІІ. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Организационно – методические указания

подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит В TOM, чтобы спортсмены при переходе группы В спортивного мастерства, а впоследствии в группы совершенствования высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом ДЛЯ достижения высоких спортивных результатов соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения гонок, 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 работы корпусом, руками и ногами.

Совершенствование техники, В свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через И ИХ сочетания: быстроту, отдельные качества силу, 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 действий в гребном спорте. Ее средствами являются 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, какого-либо развитие качества. Поэтому В подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность проявлений. ИХ Необходимо избирательное учитывать также влияние упражнений выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие 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 тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса — это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов — отбор одарённых подростков, их спортивная ориентация.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребёнка к тому или иному виду спорта.

отбор – длительный, Спортивный многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех многолетней подготовки спортсмена обеспечена этапах комплексная предполагающая использование различных методика оценки личности, методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития способностей физических качеств, координационных спортивнотехнического мастерства спортсменов. На основе медико-биологических морфофункциональные особенности, выявляются уровень методов физического развития, состояние анализаторских систем организма спортсмена состояние его здоровья. С помощью психологических определяются особенности психики спортсмена, методов оказывающие индивидуальных и коллективных задач влияние решение спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов решении при задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации спортсмена в данном виде спорта.

Спортивная ориентация исходит ИЗ оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее спортивной деятельности. Выбрать подходящей ДЛЯ него для каждого деятельности – задача спортивной спортивной занимающегося вид ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований данного вида спорта, - задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят OT наследственно обусловленных которые стабильностью, задатков, отличаются консервативностью. Поэтому спортивных при прогнозировании способностей следует обращать внимание прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных раскрывается признаков максимально при предъявлении организму требований, занимающегося высоких TO при оценке деятельности спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех, показателей, которые могут существенно изменяться влиянием тренировки. При ПОД повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций И качественных особенностей имеют место определённые различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны. Он осуществляется в четыре этапа.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингента детей 10-14 лет с целью их ориентации на занятия гребным спортом. Критериями спортивной ориентации являются ланные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы. На первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические дальнейшей специализации. качества. необходимые ДЛЯ Существенные биологическом индивидуальные различия В развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора выявляются одарённые в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования тренировочных совершенствования спортивного мастерства. групп групп проводится в течение последнего года обучения в группах начальной следующей программе: состояния подготовки оценка здоровья; ПО выполнения переводных нормативов.

ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого спортсмена с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В время проводятся ЭТО педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические психологические исследования с целью дальнейшего определения На основе сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. обследования окончательно вопрос анализа результатов решается об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

На третьем этапе отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их центры спортивной подготовки, УОР проводится обследования соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующем их тестированием.

На четвёртом этапе отбора в олимпийском виде — академическая гребля проводятся просмотровые тренировочные сборы. Отбор кандидатов осуществляется с учётом следующих показателей:

-спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки;

-степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении в экстремальных условиях;

-степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающимся факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам соревнований и комплексного обследования определяют спортсменов, индивидуальные которых контингент показатели предолимпийской Отбор соответствуют решению задач подготовки. составы сборных команд России кандидатов В основные края, осуществляется на основе учёта двигательного потенциала, дальнейшего физических качеств, совершенствования функциональных развития возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психологической устойчивости спортсмена в соревнованиях. В процессе этапа отбора кандидатов учитывается следующие компоненты: спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; психической подготовленности; уровень состояние здоровья.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трёх последних лет, динамика результатов в течении текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов

физической подготовленности и физического развития на уровне результатов мастера спорта международного класса.

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

Расписание тренировок утверждается приказом директора после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их обучения в образовательных учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

-на тренировочном этапе -3 часов;

-на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 академических часов.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Обучение элементам должно проводиться от простого к сложному и от лёгкого к трудному.

Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

До прихода тренера, спортсменам запрещается заходить в эленги, спортивный зал, самостоятельно проводить разминку, пользоваться тренажерами, спортивным инвентарём и т.д.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в исправности инвентаря и оборудования.

Тренер во время тренировочных занятий обязан находиться со спортсменами.

На занятиях может присутствовать только администрация ЦОП гребного спорта и тренеры сборной команды Краснодарского края.

Присутствие на тренировке посторонних лиц не допускается.

Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Основная деятельность спортсменов осуществляется условиях сравнительно необычных ДЛЯ человека – на воде. результате нежелательные последствия: опрокидывания лодки МОГУТ возникнуть переохлаждение организма, судороги, ушибы, шок. Последний привести к возникновению термального состояния, T.e. пограничного между жизнью и смертью (пред агония, агония, клиническая смерть) и только немедленные общие реанимационные мероприятия, направленные, прежде всего, на восстановление дыхания и кровообращения, могут спасти занимающегося. Поэтому занятия и соревнования по гребле должны обеспечиваться системой безопасности. Руководители спортивных организаций должны иметь и следить за наличием спасательных средств. Организация спасательной службы на водно-спортивных базах возложены на руководителей.

Руководители при проведении тренировочных мероприятий или соревнований в каждом отдельном случае обязаны осуществлять следующее:

- -разработать конкретные меры по обеспечению безопасности;
- -проводить с ответственными лицами инструктаж;
- -организовать медицинское облуживание спортсменов в период тренировок и соревнований.

Кроме того, руководители и лица ответственные за проведение спортивных мероприятий обязаны провести для всех тренеров, спортсменов, судей и обслуживающего персонала инструктаж:

- -о необходимых мерах безопасности;
- -профилактике спортивного травматизма (местных условиях, особенности акватории);
 - -о маршрутах движения лодок;
 - -о мерах первой помощи.

В случае получения занимающимися травм в ходе тренировочных занятий или соревнований комиссией в составе руководителя, врача и представителя вышестоящей организации составляется акт.

Особые меры безопасности следует предпринимать на соревнованиях малоподготовленных спортсменов, а также в условиях неблагоприятной метеорологической обстановки. В случае отсутствия поблизости спасательного катера помощь перевернувшимся спортсменам должен оказать судейский катер, а при необходимости и участники соревнований, прервав гонку.

В ходе тренировочного процесса функции спасательной службы возлагаются непосредственно на тренеров, ведущих занятия, поэтому они обязаны учитывать все специфические для гребного спорта факторы опасности и вести постоянную профилактическую работу. Тренер должен проверять умение занимающегося плавать и сделать об этом запись в журнале учёта. Навыки в умении плавать следует проводить в летнее время года недалеко от берега, а также в отделении от мест массового купания.

Занимающиеся должны знать правила плавания, запретные зоны. Перед каждым занятием тренер обязан лично осмотреть весь инвентарь, убедиться в исправности лодок и вёсел и в наличии спасательных средств. Необходимо обратить внимание на состояние и надёжность крепления их к лодкам.

Выход на воду без сопровождения тренера не разрешается. Занимающиеся должны быть осведомлены, что при опрокидывании лодки от неё, был близок берег, как бы не запрещается. В этом случае занимающийся обязан, если лодка находится в положении вверх килем, поставить её на киль и плыть, держась за неё к берегу. Подходить с подветренной стороны. Если ветер направлен к берегу, то надо подходить с наветренной стороны. При большом волнении воды нос спасательного судна, находящегося у перевёрнутой следует держать против ветра.

Тренер (спасатель) должен бросить в сторону пострадавшего занимающего «конец Александрова», спасательный круг или другое спасательное средство и буксировать к берегу.

В холодную погоду гребца стоит растереть полотенцем, а если нет сухой одежды, набросить одеяло и срочно доставить на базу.

Чрезвычайно важно умение тренера владеть приёмами доврачебной помощи и особенно (при необходимости) практическими навыками первичной реанимации (массаж сердца, искусственная вентиляция лёгких).

При проведении тренировочных занятий с квалифицированными занимающимися тренер не должен допускать тех, которые не прошли диспасеризацию.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки 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 тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в примерном *тенировочном плане*, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 14.

Таблипа № 14.

							1 аолиц	ta № 14.
Объем				ТЭ			ссм	всм
индивидуальн	ой	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Без	Без
спортивной							ограничений	ограничений
подготовки н	a							
тренировочный								
Разделы подготовки	10д.							
Общая физическая	час	281-	281-	253-	253-	253-	248-364	200-283
подготовка час.%		364	364	346	346	346		
	%	45-50	45-50	27-37	27-37	27-37	17-25	12-17
Специальная	час	125-	125-	300-	300-	300-	670-757	866-948
физическая		182	182	393	393	393		
подготовка час.%	%	20-25	20-25	32-42	32-42	32-42	46-52	52-57
Техническая	час	138-	138-	188-	188-	188-	219-291	200-249
подготовка час. %	14.0	196	196	234	234	234		
	%	22-27	22-27	20-25	20-25	20-25	15-20	12-15
Тактическая,	час	19-29	19-29	47-65	47-65	47-65	88-145	134-199
теоретическая и	%	3-4	3-4	5-7	5-7	5-7	6-10	8-12
психологическая	70							
подготовка час.%								
Участие в	час	19-29	19-29	47-56	47-56	47-56	88-101	117-149
соревнованиях,	%	<i>3-4</i>	3-4	5-6	5-6	5-6	6-7	7-9
инструкторская и								
судейская								
практика час. (%)				0.0 <	0.0 <	0.0 (4.5	1 1
Кол-во час. с		624	624	936	936	936	1456	1664
учетом								
периодов активного								
отдыха по								
индивидуальным								
планам подготовки		212	212	212	212	212	624	624-936
Общее кол-во		312	312	312	312	312	624	U44-33U
тренировок в								
год.							_	_
Кол-во часов в		12	12	18	18	18	28	32
неделю			_	_	_	_	4.5	10.10
Кол-во тренировок		6	6	6	6	6	12	12-18
В								
неделю								

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса по каждому этапу подготовки на год утверждается приказом директора ЦОП и максимально может быть сокращен не более чем на 25 %, начиная с тренировочного этапа первого года обучения.

Примерные планы спортивной подготовки для практических занятий Максимальный годовой тренировочный план этапов спортивной подготовки (на 52 недели)

No	Разделы подготовки				Этапы под	ЦГОТОВКИ				
Π/Π			Тренир	овочный		CC	M	BCN	Л	
		1-	2	3	-5	Весь пе	ериод	Весь пер	риод	
		час	%	час	%	час	%	час	%	
1	Общефизическая подготовка	300	48	281	30	291	20	250	15	
2	Специальная физическая подготовка:	137	22	355	38	728	50	915	55	
3	Техническая подготовка	143	23	187	20	218	15	216	13	
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	4	65	7	131	9	166	10	
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	19	3	47	5	88	6	117	7	
	ВСЕГО часов в году	624		936		1456		1664		
	Количество часов в неделю:	12	2	1	8	28	3	32		

Таблица № 16

Примерный план тренировочных занятий с учётом сокращения нагрузки (праздничных дней) по месяцам групп Т-1 и Т-2

$N_{\underline{0}}$	D]	Кол	ичес	ГВО	учеб	ных	х час	СОВ	по м	леся	щам									
П	Разделы	ЯН	В	фе	В	мај	т	ап	p	ма	й	ию	НЬ	ию.	ЛЬ	ав	Γ	ce	Н	ОК	Т	нояб	брь	де	К	Итого	1
	подготовки	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общефизическ	19	3,	26	4,	23	3,	25	4,	21	3,	21	3,	27	4,	25	4,	25	4,	29	4,	23	3,	27	4,	291	48
	ая подготовка		1		3		8		1		5		5		6		1		1		8		8		6		
2	Специальная	11	1,	11	1,	11	1,	11	1,	11	1,	11	1,	11	1,	11	1,	11	1,	11	1,	11	1,	13	2,		
	физическая		8		8		8		8		8		8		8		8		8		8		8		1	134	22
	подготовка:																										
3	Техническая	12	2	7	1,	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	139	23
	подготовка				1																						
4	Тактическая,																										
	теоретическая,	2	0,	2	0,	2	0,	2	0,	2	0,	2	0,	2	0,	2	0,	2	0,	2	0,	2	0,	2	0,	24	4
	психологическ		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		
	ая подготовка		5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		
5	Участие в																										
	соревнованиях,	-	-	2	0,	2	0,	2	0,	4	0,	2	0,	2	0,	2	0,	2	0,	-	-	-	-	-	-	18	3
	инструкторская				33		33		33		67		33		33		33		33								
	и судейская																										
	практика																										
	Общее		7,		7,		8,		8,		8,		7,				8,		8,		_		7,				
	количество	44	2	48	9	50	2	52	5	50	2	48	9	54	8,	52	6	52	6	54	8,	48	9	54	8,	606	
	часов в						5				5				9						9				9		
	месяц, год																										



Таблица № 17 Примерный план тренировочных занятий с учётом сокращения нагрузки (праздничных дней) по месяцам групп Т-3, Т-4 и Т-5

$N_{\underline{0}}$	D								Кол	ичес	тво	уче	бны	х ча	сов	ПО	мес	яцам									
П	Разделы	нк	В	фе	В	мај	рΤ	ап	p	ма	й	ию	НЬ	ию.	ЛЬ	ав	Γ	ce	Н	ОК	Т	нояб	брь	Д	ек	Итого	0
	подготовки	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общефизическ	18	2	19	2,	22	2,	25	2,	22	2,	19	2,	28		25	2,	25	2,	26	2,	24	2,	20	1,6	273	30
	ая подготовка				1		4		7		4		1		10		7		7		8		6				
2	Специальная	28	3,	28	3,	28	3,	28	3,	28	3,	28	3,	28	3,	28	3,	28	3,	28	3,	28	3,	37		345	
	физическая		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		4,1		38
	подготовка:																										
3	Техническая	15	1,	15	1,	15	1,	15	1,	15	1,	15	1,	15	1,	15	1,	15	1,	17	1,	15	1,	15	1,6	182	20
	подготовка		6		6		6		6		6		6		6		6		6		9		6				
4	Тактическая,																										
	теоретическая,	5	0,	5	0,	5	0,	5	0,	5	0,	5	0,	5	0,	5	0,	5	0,	5	0,	5	0,	9	1	64	7
	психологическ		5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		5				
	ая подготовка																										
5	Участие в																										
	соревнованиях,	-	-	5	0,	5	0,	5	0,	5	0,	5	0,	5	0,	5	0,	5	0,	5	0,	-	-	-	-	45	5
	инструкторская				5		6		6		6		6		6		6		6		5						
	и судейская																										
	практика																										
	Общее	66	7,	72	7,	75	8,	78	8,	75	8,	72	7,	81	8,	78	8,	78	8,	81	8,	72	7,	81	8,9	909	
	количество		3		9		3		5		3		9		9		5		5		9		9				
	часов в																										
	месяц, год																										

Таблица № 18

Примерный план тренировочных занятий по месяцам групп ССМ с учётом сокращения нагрузки (праздничных дней)

$N_{\underline{0}}$	Dan = 2 = 2 = 2]	Кол	ичест	гво	учеб	ны	х час	СОВ	по м	леся	щам								**	
П	Разделы	ЯН	В	фе	В	мај	т	ап	p	ма	й	ию	НЬ	ию.	ПЬ	ав	Γ	ce	Н	ОК	Т	нояб	брь	де	К	Итого)
	подготовки	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общефизическ	15	1,	15	1,	21	1,	23	1,	21	1,	16	1,	28	2	28	2	25	1,	29	2	26	1,	36	2,	283	20
	ая подготовка		1		1		5		6		5		1						8				8		5		
2	Специальная	58	4,	59	4,	59	4,	59	4,	59	4,	59	4,	59	4,	59	4,	59	4,	59	4,	59	4,	59	4,	707	50
	физическая		1		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		
	подготовка:																										
3	Техническая	18	1,	18	1,	18	1,	18	1,	18	1,	17	1,	17	1,	17	1,	17	1,	18	1,	18	1,	18	1,	212	15
	подготовка		3		3		3		3		3		2		2		2		2		3		3		3		
4	Тактическая,																										9
	теоретическая,	11	0,	11	0,	11	0,	11	0,	10	0,	10	0,	10	0,	10	0,	10	0,	11	0,	11	0,	11	0,	127	
	психологическ		8		8		8		8		7		7		7		7		7		8		8		8		
	ая подготовка																										
5	Участие в				_		_		_				_		_		_				_						6
	соревнованиях,	-	-	9	0,	9	0,	9	0,	10	0,	10	0,	10	0,	10	0,	9	0,	9	0,	-	-	-	-	85	
	инструкторская				6		6		6		1		1		1		1		6		6						
	и судейская																										
	практика																										
	Общее		7,		7,		8,		8,		8,		7,		8,		8,		8,		8,		7,		8,		
	количество	102	3	112	9	118	3	120	5	118	3	112	9	124	9	124	5	120	5	126	9	114	9	124	9	1414	
	часов в																										
	месяц, год																										

Примерный план тренировочных занятий по месяцам групп ВСМ с учётом сокращения нагрузки (праздничных дней)

$N_{\underline{0}}$	D]	Кол	ичест	ГВО	учеб	Эны	х час	СОВ	по м	леся	щам									
П	Разделы	ЯН	В	фе	В	мар	ЭT	ап	p	ма	й	ию	НЬ	ию.	ЛЬ	ав	Γ	ce	Н	ОК	Т	ноя	брь	де	К	Итого)
	подготовки	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общефизическ	13	0,	12	0,	17	1	22	1,	20	1,	6	0,	27	1,	24	1,	22	1,	22	1,	25	1,	33	2	243	15
	ая подготовка		8		7				4		2		4		7		5		4		4		5				
2	Специальная	74	4,	74	4,	74	4,	74	4,	74	4,	75	4,	74	4,	74	4,	74	4,	74	4,	74	4,	74	4,		
	физическая		6		6		6		6		6		6		6		6		6		6		6		6	889	55
	подготовка:																										
3	Техническая	17	1,	17	1,	17	1,	17	1,	17	1,	17	1,	17	1,	17	1,	17	1,	23	1,	17	1,	17	1,	210	13
	подготовка		1		1		1		1		1		1		1		1		1		4		1		1		
4	Тактическая,																										
	теоретическая,	13	0,	13	0,	13	0,	13	0,	13	0,	13	0,	13	0,	13	0,	13	0,	13	0,	13	0,	19	1,	162	10
	психологическ		8		8		8		8		8		8		8		8		8		8		8		2		
	ая подготовка																										
5	Участие в																										
	соревнованиях,	-	-	12	0,	12	0,	12	0,	12	0,	17	1,	12	0,	12	0,	12	0,	0,7	0,	-	-	-	-	113	7
	инструкторская				7		7		7		7		1		7		7		7		7						
	и судейская																										
	практика																										
	Общее		7,		7,		8,		8,		8,		7,		8,		8,		8,		8,		7,		8,		
	количество	117	3	128	9	133	3	138	5	136	3	128	9	143	9	140	5	138	5	144	9	129	9	143	9	1617	
	часов в																										
	месяц, год																										

Многолетняя целенаправленная подготовка гребца от неопытного спортсмена до мастера строится как единый процесс, в котором могут быть выделены три относительно самостоятельных этапа:

- -этап углубленной спортивной специализации тренировочный;
- -этап совершенствования спортивного мастерства;
- -этап высшего спортивного мастерства.

Каждый из этих этапов имеет различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели - высшего спортивного мастерства.

В начальной стадии подготовки гребца, главным образом обще подготовительными средствами, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваиваются большие тренировочные объемы, изучаются и закрепляются основы техники гребли, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена.

Объем специальной подготовки в этот период не превышает 15 - 20% от общего объема тренировочных занятий.

Тренировки проводятся в основном комбинированные, небольшой интенсивности и продолжительностью до 2-3 часов. В тренировку по обшей подготовке входят: бег, плавание, игры, общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с собственным весом и с небольшими отягощениями.

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

Тренировки по специальной подготовке небольшой интенсивности должны проводиться, главным образом, в одиночках и двойках и быть направлены на обучение техники гребли. Много внимания следует уделять работе в неподвижном учебном аппарате и в распашных лодках на обеих сторонах. Очень эффективным средством обучения, а также силовой подготовки является народная гребля.

Интенсивность и объем тренировок постепенно возрастают, увеличивается также количество соревнований, в которых спортсмен совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к сбивающим факторам.

Период достижения наивысших спортивных результатов, начинающихся в гребном спорте (за небольшим исключением) с 21-24 лет характеризуется интенсификацией тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменением соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведением до совершенства технического и тактического мастерства.

Специальная подготовка для групп высшего спортивного мастерства составляет около 60%. и иногда и больше от общего объема тренировочных нагрузок.

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

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

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

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

-в юношеском возрасте у спортсменов даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата;

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

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 совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер 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;
- -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 обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

На суше:

- силовая подготовка с использованием тренажеров;
- специальные упражнения гребцов, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

На воде:

- упражнения, направленные на совершенствование техники гребли;
- упражнения, направленные на совершенствования выполнения стартов;
- упражнения, направленные на развитие аэробно-анаэробных возможностей;
- упражнения, направленные на развитие общей и специальной выносливости;
- упражнения, направленные на развитие силы;
- упражнения, направленные на развитие скоростных возможностей;
- упражнения в соревновательном режиме.
 - -прохождение предварительного соревновательного отбора;
- -наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Для каждого спортсмена должны ставиться определённые задачи к участию в спортивных соревнованиях:

- -выполнить или подтвердить разрядный норматив;
- -занять определённое место;
- -попасть в сборную команду.

Учёт спортивных результатов фиксируются тренерами в журналах учёта работы группы спортивной подготовки и в индивидуальных планах спортивной подготовки спортсменов этапов совершенствования и высшего спортивного мастерства, в зависимости от квалификации спортсмена и основных соревнований.

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 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 на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система спортсменов комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно динамикой следить состоянием И тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в обоснованной спортивной подготовке значение научно системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения 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 тренировочных определение соревновательных различных сторон нагрузок, 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 время 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 тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, И при его так использовании совершенствуются организованность, личные качества: 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 тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

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

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

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

должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья И принимать занимающихся, но участие В планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

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

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

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

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

<u>Психологическая подготовка</u> 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 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 видим 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 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 совершенствование И содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания предстартовый период соревновательной деятельности через формирование действие на условиях соревнований, через формирование совершенствование тактического мышления, оперативного принятия решений по организации спортивных действий спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

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

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности 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 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 результатов.

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 биохимический контроль используется 3a функциональным контролем состоянием спортсмена.

достижений В высших обычно проводятся практике спорта научные обследования спортсменов, дающие полную комплексные 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.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Ориентировочные практические занятия для всех групп

Спортивные достижения гребца растут В основном базе «тренировочных нагрузок». Под выполняемых ИМ ЭТИМ понимают ставящиеся перед спортсменом в процессе тренировки требования. В широком понимании тренировочные нагрузки – это ход выполнения этих осуществляет требований, во время которого гребец физические, психологические и интеллектуальные усилия.

Характер и величина тренировочной нагрузки определяется видом упражнения (гребля, плавание, гимнастика, силовая тренировка и т.п.) и зависит от его объёма и интенсивности.

Объём гребном спорте определяется километражем, отягощениями - количеством повторных упражнениях движений. Интенсивность зависит от величины нагрузки и частоты выполнения движений. Интенсивность гребном спорте выражается В скоростью перемещения в пространстве.

При помощи компонентов планируются ЭТИХ нагрузки на нагрузку производится учёт выполнения. Однако спортсмена других факторов. влияние и ряд Здесь важна оказывает (например, непрерывный, переменный, интервальный); тренировки организационных формах занятий (например, индивидуальная тренировка или совместная тренировка ряда гребцов или команд, носящая элементы соревнования); степени индивидуальной подготовленности классе лодки и качества инвентаря. Наконец, на скорость движения лодки оказывает влияние условия водоёма и метеорологические условия (ветер, влажность воздуха).

Надо учитывать степень напряжения гребца при выполнении нагрузки. Нельзя не принимать во внимание установку спортсмена на поставленную задачу, взаимоотношения гребца с тренером и товарищами. Всё это оказывает влияние на настрой гребца, а отсюда и на его отдачу.

Столь разнообразные факторы надо не только учитывать, но и суметь их использовать (а если надо, то и изменить), чтобы обеспечить высокую эффективность нагрузок.

Это позволяет:

- 1) указать определённые закономерные зависимости между объёмом, характером и интенсивностью нагрузок (в т.ч. темпом их выполнения);
- 2) установить направленность в приспособлении к нагрузкам организма гребца.

Такого рода закономерности лежат в основе важных принципов тренировки. Эти принципы необходимо соблюдать как в работе с мастерами, так и при подготовке начинающих спортсменов. Необходимо:

- 1. Применять достаточно высокие, но не чрезмерные нагрузки.
- 2.«Нагружать» спортсмена целенаправленно.
- 3. Систематически повышать нагрузки.
- 4.Выполнять нагрузки круглогодично и из года в год.
- 5. Заботится об отдыхе; ритмично изменяя величину нагрузок.
- 6.Сочетать нагрузки с индивидуальными данными спортсмена.

Тренировочные этапы

Основная задача тренировочного этапа — обеспечение разносторонней физической подготовленности занимающихся на основе планомерного увеличения объёма тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учётом специфики гребного спорта.

Основное направление в работе – дальнейшее развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники гребли, приобретение тактического опыта.

Годичный цикл подготовки тренировочного этапа имеет в основном деление на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Распределение тренировочных нагрузок в году осуществляется следующим образом:

Тренировочный этап до 2-х лет:

Подготовительный период

<u>І-й общеподготовительный этап</u> – сентябрь-март, 30 недель, 180 тренировок, 360 часов, 16 часов – теоретические занятия в т.ч.

 $\underline{ceнms6pb} - oкms6pb - 8$ недель, недельный цикл содержит 6 тренировок из них:

 $CT\Pi - 4$ трен. – 8 часов - технические, равномерные.

Интенсивность: в режиме 1-25%.

 $O\Phi\Pi-2$ трен. -3,5 часа — комбинированные, 1 трен. силовой направленности: 1 пр. х 2 кр.

Интенсивность: в режиме 1-32%.

 $\underline{\textit{ноябрь}} - \underline{\textit{декабрь}} - 9$ недель, недельный цикл содержит 6 тренировок, из них:

 $CT\Pi - 1$ трен. – 2 часа – технические, равномерная.

Интенсивность: в режиме 1-25%.

 $O\Phi\Pi$ – 5 трен. - 10 часов – комбинированные, 2 трен. силовой направленности: II – III пр. х 2 кр.

Интенсивность: в режиме 1-32%.

 $\underline{\mathit{январь}}$ — 2 недели, каникулы, недельный цикл содержит 6 тренировок, из них:

СТП 1 трен. – 2 часа – техническая, равномерная.

Интенсивность: в режиме 1-30%.

 $O\Phi\Pi$ – 5 трен. – 10 часов – комбинированные, 3-4 трен. силовой направленности: II – III пр. х 2 кр. 3-4 трен. кроссовая подготовка.

Интенсивность: в режиме 1-30%.

 $\underline{\mathit{январь}-\mathit{марm}}-10$ недель, недельный цикл содержит 6 тренировок, из них:

 $CT\Pi - 1$ трен. – 2 часа – техническая, равномерная.

Интенсивность: в режиме 1-30%.

 $O\Phi\Pi-5$ трен. — 10 часов — комбинированные, 2 трен. силовой направленности: II — III пр. х 2 - 3 круга, 2 трен. — кросс.

Интенсивность: в режиме 1-35%.

 $\underline{\mathit{марm}} - 1$ неделя, каникулы, недельный цикл содержит 6 тренировок, из них:

СТП -1 трен. 2 часа – техническая, равномерная.

Интенсивность: в режиме 1-32%.

 $O\Phi\Pi-5$ трен. 10 часов – комбинированные, 3-4 трен. силовой направленности: II – III пр. х 2 - 3 круга.

Интенсивность: в режиме 1-30%.

 ${\hbox{\hbox{$II$-o\"{\it u}}}\ \hbox{${}$-c}}$ тренировки, 108 часов, 4 часа теоритические занятия в т.ч.

апрель – 4 недели, недельный цикл содержит 6 тренировок, из них:

 $CT\Pi - 2$ трен. – 4 часа – техническая, равномерные и переменные.

Интенсивность: в режиме 1-35%.

 $O\Phi\Pi-4$ трен. 8 часов – комбинированные, 2 трен. силовой направленности: II – III пр. х 2 - 3 круга.

Интенсивность: в режиме 1-35%.

<u>май</u> – 5 недель, недельный цикл содержит 6 тренировок, из них:

СТП – 4 трен. – 8 часов - техническая, равномерные и переменные.

Интенсивность: в режиме 1-35%.

 $O\Phi\Pi-2$ трен. — 4 часа комбинированные, 1 трен. силовой направленности: II — III пр. х 3 круга.

Интенсивность: в режиме 1-35%.

Соревновательный период

 $\underline{u \omega h b} - \underline{u \omega h b} - 8$ недель, 48 тренировок, 96 часов, 2 часа – теоритические занятия, недельный цикл содержит 6 тренировок, из них:

СТП – 4 трен. 8 часов – равномерные и переменные, 3 трен. технические.

Интенсивность: в режиме 1-35%.

 $O\Phi\Pi-2$ трен. 4 часа - комбинированные, 2 трен. силовой направленности: III пр. х 3 круга.

Интенсивность: в режиме 1-35%.

Переходный период

<u>август</u> – 5 недель, лечебно-профилактические мероприятия, отдых.

Тренировочный этап свыше 2-х лет:

Подготовительный период

<u>І-й общеподготовительный этап</u> – сентябрь-март, 30 недель, 180 тренировок, 540 часов, 16 часов – теоретические занятия в т.ч.

сентябрь – октябрь – 8 недель, недельный цикл содержит 6 тренировок, из них:

 $CT\Pi - 3$ трен. -9 часов – равномерные и переменные, 2 трен. технические.

Интенсивность: в режиме 1-45%.

 $O\Phi\Pi-3$ трен. -9 часов — комбинированные, 1 трен. силовой направленности: II пр. х 3 круга.

Интенсивность: в режиме 1-45%.

 $\underline{\mathit{окmябрь}} - \underline{\mathit{deкaбрь}}$ - недельный цикл содержит 6 тренировок, из них:

 $CT\Pi - 2$ трен. – 6 часов – равномерные, переменные и технические. Интенсивность: в режиме 1-45%.

 $O\Phi\Pi - 4$ трен. – 12 часов – комбинированные, 2 трен. силовой направленности: II – III пр. х 3 круга, кросс.

Интенсивность: в режиме 1-40%.

январь – 2 недели, каникулы, недельный цикл содержит 6 тренировок, из них:

 $CT\Pi - 3$ трен. – 9 часов – технические, равномерные и переменные.

Интенсивность: в режиме 1-45%.

 $O\Phi\Pi-3$ трен. — 9 часов — комбинированные, силовой направленности, кросс.

Интенсивность: в режиме 1-40%.

 $\underline{\mathit{январь-март}} - 10$ недель, недельный цикл содержит 6 тренировок, из них:

 $CT\Pi - 2$ трен. – 6 часов равномерные, переменные и технические.

Интенсивность: в режиме 1-45%.

 $O\Phi\Pi-4$ трен. 12 часов – комбинированные, 2 трен. силовой направленности: II-III пр. х 3 круга, кросс.

Интенсивность: в режиме 1-45%.

<u>март</u> – 1 неделя, недельный цикл содержит 6 тренировок, из них:

 $CT\Pi - 3$ трен. – 9 часов - равномерные, переменные и технические.

Интенсивность: в режиме 1-45%.

 $O\Phi\Pi-3$ трен. — 9 часов - комбинированные, силовой направленности, кросс.

Интенсивность: в режиме 1-40%.

II- ой этап — специально-подготовительный — апрель-май, 9 недель, 54 тренировки, 162 часа, теоритические занятия — 12 часов.

апрель – 4 недели, недельный цикл содержит 6 тренировок, из них:

 $CT\Pi - 3$ трен. – 9 часов - равномерные, переменные, технические.

Интенсивность: в режиме 1-45%.

 $O\Phi\Pi$ - 3 трен. – 9 часов – комбинированные, 1 трен. силовой направленности: пр. х 3 круга.

Интенсивность: в режиме 1-45%.

 $ma\ddot{u} - 5$ недель, недельный цикл содержит 6 тренировок, из них:

 $\overline{\text{СТ\Pi}}$ – 5 тренировок – 15 часов – равномерные, 2 трен. переменные, 2 трен. технические.

Интенсивность: в режиме 1-45%.

 $O\Phi\Pi - 1$ трен. -3 часа – комбинированная, силовой направленности: III-IV пр. х 3 круга.

Интенсивность: в режиме 1-45%.

Соревновательный период

<u>июнь-июль-август</u> – 12 недель, 72 тренировки, 216 часов, 4 часа – теоритические занятия, недельный цикл содержит 6 тренировок, из них:

 $CT\Pi - 3$ трен. — 9 часов — равномерные и переменные, технические равномерные, в 3 неделях соревнования.

Интенсивность: в режиме 1-45% II-1%.

 $O\Phi\Pi-3$ трен. - 9 часов – комбинированные, 1-2 трен. силовой направленности: III-IV пр. х 3 круга.

Интенсивность: в режиме 1-45%.

Переходный период

<u>август</u> – 1 неделя, лечебно-профилактические мероприятия, отдых.

Этап спортивного совершенствования

Основная задача этапа спортивного совершенствования-завершение базовой подготовки спортсменов, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Основное направление в работе – дальнейшее развитие общей и подготовки, абсолютной силы, развитие силовой специальной совершенствование выносливости, технического тактического мастерства, стойкости сбивающим факторам, возрастающих освоение тренировочных объёмов нагрузок доведение величин, И ИΧ ДО характерных периоду достижения высших спортивных результатов.

Распределение тренировочных нагрузок по году, периодам и этапам подготовки осуществляется следующим образом:

Подготовительный период

1-й общеподготовительный этап – сентябрь – март, 29 недель, 348 тренировок, 812 часов, 16 часов – теоретические занятия в т.ч.

 $\underline{ceнmsбрь-ноябрь}$ — 12 недель, недельный цикл содержит 12 тренировок, из них:

 $CT\Pi - 9$ трен. – 22 часа - равномерные, переменные и технические.

Интенсивность: в режиме І-60%, ІІ-1%.

 $O\Phi\Pi-3$ трен. -6 часов — комбинированные, 1-2 трен. силовой направленности: I–II пр. х 4 кр.

Интенсивность: в режиме І-60%.

 $\underline{\partial e \kappa a \delta p_b - s_H e a p_b} - 8$ недель, недельный цикл содержит 12 тренировок, из них:

 $CT\Pi-6$ трен. 15 часов - равномерные и переменные, 2 трен. технические.

Интенсивность: в режиме І-60%, ІІ-0,5%.

 $O\Phi\Pi-6$ трен. — 13 часов - комбинированные, 2-3 трен. силовой направленности: II-III пр. х 4 круга, 3-4 трен. — кросс.

Интенсивность: в режиме І-60%.

 $\underline{\mathit{январь-февраль}}$ — 3 недели, недельный цикл содержит 12 тренировок, из них:

 $CT\Pi - 4$ трен. — 10 часов - равномерные и переменные, 2 трен. технические.

Интенсивность: в режиме І-60%.

 $O\Phi\Pi-8$ трен. — 18 часов - комбинированные, 2-3 трен. силовой направленности: II-IV пр. х 4 круга, 5-6 трен. — кросс.

Интенсивность: в режиме І-60%, ІІ-0,5%.

 $\underline{\phi}$ евраль-март — 6 недель, недельный цикл содержит 12 тренировок, из них:

 $CT\Pi - 5$ трен. — 12 часов - равномерные и переменные, 2 трен. технические.

Интенсивность: в режиме І-60%.

 $O\Phi\Pi-7$ трен. 16 часов - комбинированные, 2-3 трен. силовой направленности: III-IV пр. х 4 круга, 3-4 трен. – кросс.

Интенсивность: в режиме І-60%.

<u>II-ой этап – специально-подготовительный</u> март-апрель, 5 недель, 60 тренировок, 140 часов, недельный цикл содержит 12 тренировок, из них:

 $CT\Pi - 9$ трен. — 22 часа - равномерные и переменные, не более 1 трен. повторной или интервальной, 2 трен. технические.

Интенсивность: в режиме І-60%, ІІ-1%.

 $O\Phi\Pi-3$ трен. -6 часов - комбинированные, 2-3 трен. силовой направленности: III-IV пр. х 4 кр.

Интенсивность: в режиме І-60%.

Соревновательный период

18 недель, 216 тренировок, 504 часа, 4 часа теоритических занятий в т.ч.

<u>май</u> – 5 недель, недельный цикл содержит 12 тренировок, из них:

 $CT\Pi - 10$ трен. — 23 часа равномерные и переменные, 2 технические, 1 трен. — соревновательная.

Интенсивность: в режиме І-60%, ІІ-2%.

 $O\Phi\Pi-2$ трен. 5 часов – комбинированные, 1 трен. силовой направленности: IV пр. х 4 кр.

Интенсивность: в режиме І-60%.

 $\underline{u \omega h b - u \omega n b} - 8$ недель, недельный цикл содержит 12 тренировок, из них:

СТП – 23 часа - равномерные и переменные, 2 технические, 1 трен. – соревновательная.

Интенсивность: в режиме І-60%, ІІ-2%.

 $O\Phi\Pi-2$ трен. 5 часов - комбинированные, 1 трен. силовой направленности: IV пр. х 4 кр.

Интенсивность: в режиме І-60%.

<u>август</u> – 5 недель, недельный цикл содержит 12 тренировок, из них:

 $CT\Pi$ - 10 трен. — 23 часа равномерные и переменные, 2 технические, 1 трен. — соревновательная.

Интенсивность: в режиме І-60%, ІІ-2%.

 $O\Phi\Pi-2$ трен. 5 часов — комбинированные, 1 трен. силовой направленности: IV пр. х 4 кр.

Интенсивность: в режиме І-60%.

Этап высшего спортивного мастерства

Основная задача этапа высшего спортивного мастерства - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, подтверждение спортивных званий.

Основное направление в работе – дальнейшее развитие общей и подготовки, абсолютной силовой силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического тактического И мастерства, стойкости сбивающим факторам, возрастающих освоение тренировочных нагрузок доведение ИΧ ДО величин, характерных периоду высших спортивных результатов.

Распределение тренировочных нагрузок по году, периодам и этапам подготовки осуществляется по планам в составах сборных командах России.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения гонок, 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 максимальные соревнованиях. на усилия В целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон

личности спортсмена, продолжающееся непрерывно В течение спортивной деятельности, включающее также формирование личностных самообладания, решительности, (выдержки, смелости 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 наивыешей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла четырехлетия. Подготовку к ИЛИ соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в гонках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, уровня тактической активности при выборе построений. 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. Оно включает индивидуальное занятие и специализированную разминку, тактические установки перед гонками и ступенями соревнования ДЛЯ уменьшения степени 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 тренировочной работы коллектива. процессе не только высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, техникотактической подготовленности, И воспитывают НО его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, носторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2.Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (гонкам) состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящие гонки;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место гонок, погодные условия и т.п.);
- 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 предстоящими гонками;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих гонках.

Каждый спортсмен испытывает перед гонками, да и во время них сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни испытывают эмоциональный подъем, спортсмены уверенность силах. Это повышает своих 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 гонкам. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей гонке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2.Предгоночная 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.Предгоночная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предгоночной 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, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в 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 предгоночных 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;

-одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует 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 является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящей гонке, а также в процессе самого заезда.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое взаимосвязь и взаимообусловленность между значение имеет активностью И самостоятельностью, волевыми качествами: целеустремленностью И инициативностью, решительностью И настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в силах.

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

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

задача психологической подготовки Главная формирование совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств гребца происходит с помощью изменения и коррекции спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому качеству выполнения тренировочного перенапряжению, К задания, спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами В индивидуальной И коллективной форме, использование разнообразных средств приемов И психологовоздействия: убеждения, внушения, педагогического метода заданий соревновательных поручений, моделирования ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования и высшего спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

К здоровью занимающихся 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 тренировочных нагрузок;
 - -стресс восстановление восстановление перенапряжений.

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

Работоспособность и многие определяющие её 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 супер компенсации.

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

Восстановительные мероприятия проводятся: В повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической следующему этапу; после тренировочного готовности К соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований; гонок день; после микроцикла после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

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

-построение отдельного 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 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.

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

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

Гигиенические средства это требования К режиму дня, учебных занятий, отдыха питания. Включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо - и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение отдыха соответствия условий тренировок, соревнований И основным санитарно – гигиеническим требованиям.

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

После 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 тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой цель 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.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает рациональное питание, витаминизацию, физические средства следует восстановления. При организации питания на сборах руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР (М., 1975, основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.Л. Покровским. Дополнительное витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный витаминов целесообразно начинать превышающей В дозе, не половины суточной потребности.

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

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

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

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

Педагогические и гигиенические средства восстановления

Таблица № 20

Рациональное планирование процесса	Оптимальное построение	Ведение
спортивной тренировки	тренировочного занятия	здорового образа жизни
- перспективное планирование	- соответствие тренировочного	-культура учебного и
спортивной тренировки;	занятия данному циклу	производственного труда:
- научно обоснованное планирование	тренировки;	- культура межличностного
тренировочных циклов;	- проведение в подготовительной	общения и поведения;
- выбор оптимальной структуры	части обшей и специальной	- структура сексуального
цикла;	разминки;	поведения;
- оптимальное построение	- наличие специальных	- самоуправление и
тренировочных и соревновательных	физических упражнений в	самоорганизация:
микро-и макроциклов:	основной части занятия;	- организация режимов
- разнообразие средств и методов	- соответствие нагрузки	питания, сна, пребывания на
физического воспитания;	индивидуальным возможностям;	воздухе, двигательной
- соответствие уровням	- широкое использование	активности;
функциональном и физической	релаксационных, дыхательных и	- соблюдение санитарно-
подготовленности;	упражнений на расслабление;	гигиенических требований;
- соблюдение принципов спортивной	- регулярность занятий.	- закаливающие процедуры;
тренировки;	рациональное чередование	- преодоление вредных
- врачебно-педагогнческие	нагрузки и отдыха, их	привычек;
наблюдения	преемственность и	- оптимальное сочетание труда
	последовательность;	и отдыха
	- сознательность, активность,	
	заинтерисованность.	
	объективная оценка результатов:	
	- вречебно-педогогический	
	контроль и самоконтроль	

Медико-биологические средства

Таблицы № 21 и 22

1уровень	Физические	Закаливание	Питан	ие	Витамины		Очищение		Режим труда
	упражнения						организма		и отдыха
2уровень	Физиотерапия: - электрофорез; - фонофорез: - магнито; -парафино; - грязе; - электро УВЧ, - мази, гели	Фармакология: - тонизирующие: - транквилизатор - противогипокси - адаптогены (желудочные))ы;	-игло -окси -баро -гидр терап -блок	уальная: рефлексо генно обальнео- ия:	-медиі	бный; ивный (инский; тический жрио:	Л Ф К	Фито терапия

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
- культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе; - комфортные условия; - разнообразие досуга; - снижение отрицательных эмоций; - самоконтроль; - мотивация позитивных жизненных установок; - сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому стилю жизни; - профилактики нервно - эмоционального психофизиологического напряжения - профессиональная ориентация.	- контроль; - специальные психологические мероприятия по предупреждению и различению межличностных конфликтов; - компьютерные игры как средство психопрофилактики; - специальные физические упражнения - рационапьная психотерапия (посредством логического мышления) - психическая саморегуляция; - самовнушение; - аутогенная тренировка.	- мышечная релаксация; - дыхательная гимнастика; - методы саморегуляции; - тренинг социальных умений; - социально- психологический тренинг: - психокоррекция.

3.8. Антидопинговые мероприятия

Антидопинговые мероприятия направлены проведение на разъяснительной работы ПО профилактике применения допинга, консультации спортивного врача И диспансерные исследования занимающихся группах спортивного совершенствования И высшего спортивного мастерства.

Работа ознакомлению ПО c документами антидопинговых организаций проводится тренировочных группах, группах В совершенствования спортивного мастерства и группах высшего спортивного мастерства. Работа проводится в форме бесед, семинаров. Спортсмены получают знание по антидопинговым мероприятиям проводимых всемирной антидопинговой организацией, мероприятиями ПО прохождению выявлению спортсменами допинга, прохождения ПО процедуре антидопингового контроля.

В таблице № 23 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в ЦОП.

Таблица № 23 План антидопинговых мероприятий

$N_{\underline{0}}$	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
Π/Π			
1	Утверждение плана	январь	Ответственный за
	мероприятий по профилактике		антидопинговую
	и информированию не		профилактику
	использования допинга,		
	запрещенных средств и методов		
	в спорте		
2	Организация и проведение	по полугодиям	Зам. директора
	лекций по вопросам		
	антидопинга.		
3	Организация и проведение	ежеквартально	Методисты
	бесед по актуальным вопросам		
	антидопинга.		
4	Проведение бесед со	перед	Тренер
	спортсменами на тему:	соревнованиями	
	«Права и обязанности		
	спортсмена согласно		
	Всемирному антидопинговому		
	кодексу».		
5	Проведение теоретических	ежеквартально	Тренер в группе
	занятий по антидопинговой		
	тематике для спортсменов	1	D
6	Своевременное вынесение	по факту	Руководитель
	решений по фактам нарушений		
	антидопинговых правил		

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

-разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

-разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

-увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель ПОДГОТОВИТЬ не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально гребного знающих правила спорта, правила поведения гребной акватории 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 физкультурноспортивной 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, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе инструкторско-судейскую продолжать практику всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи проведения строевых И порядковых упражнений; рапорта, овладеть основными методами построения 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 выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны вместе с тренером 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 тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

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

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

Принимать участие в судействе в спортивных и организациях 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, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и технических приемов.

3.10. Влияние физических качеств на результативность в гребном спорте

Результат, показанный в соревнованиях, зависит от ряда факторов, из которых одни являются главными, а другие – побочными, но оказывающими на результат определённое влияние.

В ходе соревнований гребец вынужден полностью использовать весь потенциал своих физических и психологических качеств, а именно: выносливость, мышечную силу, быстроту движений, координацию движений, волю и способность концентрировать её.

приведённых Однако решающую роль ИЗ качеств играет выносливость. Но и все остальные физические качества должны быть чтобы гребец эффективно действовать МΟГ всём развиты так, протяжении дистанции, поэтому помимо основной выносливости нужно учитывать силовую и скоростную выносливость.

На первый взгляд было бы логично отрабатывать все эти качества одновременно, т.е. использовать при подготовке гребца только греблю. Но, как известно, каждый тренер даже в лодке отрабатывает качества поэтапно и раздельно.

В процессе тренировки, т.е. при подготовке к выполнению максимальных усилий, основное внимание должно уделяться: развитию дыхания (жизненного объёма лёгких), увеличению ударного объёма сердца, улучшению кровоснабжения мышц.

Как правило, этого можно достичь путём развития выносливости и применения нагрузок средней интенсивности. Так создаётся хорошая база для получения комплексного эффекта во время выступлений гребцов на недооценивать воспитание соревнованиях. Нельзя способности работы при кислородном выполнению долге (анаэробное состояние). Способность эта вырабатывается сравнительно быстро, но сохраняется недолго.

В гребном спорте требуются атлеты, телосложение которых представляет нечто среднее между бегуном на средние дистанции и борцом, т.е. они должны сочетать в себе выносливость и силу.

3.11. Теоретическая подготовка

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

На тренировочных этапах теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретикометодических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезно коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических спортивную тематику, также получение спортивной a информации помощью современных мультимедийных пособий cисточников в Интернете.

Темы для теоритических занятий для всех групп:

- -физическая культура и спорт в России;
- -история гребного спорта;
- -советские спортсмены в период Великой Отечественной войны;
- -состояние и развитие гребного спорта в современных условиях;
- -российские гребцы на Олимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы;
 - -краткие сведения о строении и функциях организма человека;
 - -влияние физических упражнений на организм занимающихся;
 - -гигиена, спортивный режим, закаливание;
 - -основные средства восстановления;
 - -врачебный контроль и самоконтроль;
- -планирование и учёт тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника;
- -основы техники и методика этапов спортивной подготовки и тренировки;
- -основы методик совершенствования технического и тактического мастерства занимающихся;
 - -соревновательная подготовка;
- -общая и специальная подготовка, физическая подготовка занимающихся и их роль в спортивном совершенствовании;
 - -моральная, волевая и психологическая подготовка;
- -спортивные базы, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажеры;
- -правила соревнований, оборудование дистанций, организация и проведение соревнований в гребном спорте;
- -единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и звания в гребном спорте;
- -правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи при несчастных случаях.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Цель контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося.

Контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур тренировочной обследования, оценки структуры соревновательной И деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных тренировочным нагрузкам, планов ПО диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.). Контроль проводится с целью оценки динамики развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся.

Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий и оперативный).

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 в гребном спорте представлены в таблице № 24

Таблица № 24 Влияние физических качеств и телосложения на результативность в гребном спорте

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 её 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.

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

Выносливость.

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

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и её продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости — упражнения циклического характера — ходьба, бег, плавание, и ациклического характера — 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 спортсменов, ростовые данные, желательные показатели тела типа строения И Двигательные способности, соматотипа. лежащие основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

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

Результатом реализации Программы является:

На 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.

<u>Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:</u>

-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.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические	Контрольные упражнения (тесты)			
качества	Юноши	Девушки		
Скорость	Бег 60 м	Бег 60 м		
	(не более 10,8 с)	(не более 11,2 с)		
Координация	Челночный бег 3х10 м	Челночный бег 3х10 м		
	(не более 8,8 с)	(не более 9,2 с)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места		
	(не менее 180 см)	(не менее 170 см)		
	Приседание за 15 с	Приседание за 15 с		
	(не менее 14 раз)	(не менее 12 раз)		
Выносливость	Бег на 1,5 км	Бег на 1,5 км		
	(не более 7 м 55 с)	(не более 8 м 35 с)		
	Плавание на 100 м	Плавание на 100 м		
	(без учёта времени)	(без учёта времени)		
Сила	Подтягивание из виса на Подтягивание из			
	перекладине	лёжа на низкой		
	(не менее 4 раз)	перекладине		
		(не менее 12 раз)		
	Сгибание и разгибание	Сгибание и разгибание		
	рук в упоре лёжа на полу рук в упоре лёжа на п			
	(не менее 14 раз) (не менее 8 раз)			
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными			
	ногами, пальцами рук коснуться пола			
	(не менее 2 раз)			

С учётом динамики результатов соревнований.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе

совершенствования спортивного мастерства Развиваемые физические Контрольные упражнения (тесты) Юноши качества Девушки Нормативы общей физической, специальной физической подготовки Бег 100 м Бег 100 м Скорость (не более 13,8 с) (не более 16,3 с) Челночный бег 3x10 м (не Челночный бег 3х10 м (не Координация более 8,3 с) более 8,7 с) Многоскок в длину с ног за Скоростно-силовые Многоскок в длину с ног за 15 с (не менее 25 м) 15 с (не менее 20 м) Подтягивание из виса на Подтягивание из виса лёжа перекладине за 30 с на низкой перекладине за (не менее 8 раз) 30 c (не менее 18 раз) Бег на 2 км Бег на 2 км (не более 7 м 50 с) (не более 9 м 50 с) Гребля одиночка 2000 м Гребля одиночка 2000 м (не более 8 м 25 с) (не более 9 м 5 с) Гребной эргометр 2000 м Гребной эргометр 2000 м (не более 6 м 50 с) (не более 7 м 40 с) Выносливость Для спортивных дисциплин: академическая гребля (а/г)одиночка-лёгкий вес (л/в), а/г-двойка парная-л/в, а/гдвойка без рулевого-л/в, а/г-четвёрка парная=л/в, а/гчетвёрка без рулевого л/в, а/г-восьмерка с рулевым-л/в, гребля-индор-л/в Бег на 2 км Бег на 2 км (не более 9 м 35 с) (не более 7 м 35 с) Гребля одиночка 2000 м Гребля одиночка 2000 м (не более 9 м 15 с) (не более 8 м 45 с) Гребной эргометр 2000 м Гребной эргометр 2000 м (не более 7 м 10 с) (не более 8 мин) Сгибание и разгибание рук Сгибание и разгибание рук Сила в упоре лёжа на полу в упоре лёжа на полу (не менее 21 раз) (не менее 16 раз) Тяга штанги лёжа на скамье Тяга штанги лёжа на скамье (весом не менее 80% от (весом не менее 90% от собственного веса) собственного веса) Для спортивных дисциплин: академическая гребля (а/г)одиночка-лёгкий вес (л/в), а/г-двойка парная-л/в, а/гдвойка без рулевого-л/в, а/г-четвёрка парная=л/в, а/гчетвёрка без рулевого л/в, а/г-восьмерка с рулевым-л/в, гребля-индор-л/в Тяга штанги лёжа на Тяга штанги лёжа на скамье скамье (весом не менее 85% от (весом не менее 75% от

собственного веса)

собственного веса)

	Тяга штанги весом 45 кг	Тяга штанги весом 35 кг		
	лёжа на скамье за 5 мин лёжа на скамье за 5 м			
	(не менее 130 раз) (не менее 110 ра			
Силовая выносливость	Для спортивных дисциплин	академическая гребля (а/г)-		
	одиночка-лёгкий вес (л/в),	а/г-двойка парная-л/в, а/г-		
	двойка без рулевого-л/в, а/	г-четвёрка парная=л/в, а/г-		
	1 12	/г-восьмерка с рулевым-л/в,		
	гребля-и	ндор-л/в		
	Тяга штанги весом 40 кг Тяга штанги весом 30 кг			
	лёжа на скамье за 5 мин лёжа на скамье за 5 ми			
	(не менее 130 раз) (не менее 110 раз)			
Гибкость	Наклон вперёд из положен	ния стоя с выпрямленными		
	ногами, локтями р	ук коснуться пола		
	(не мене	ее 3 раз)		
	Иные спортивные нормативь	I		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа: оснащение			
	спортивной лодки: настройки уровня тяги весла,			
	рычага весла, полозков и подножки, угла наклона			
	лопасти весла, рычага оси кронштейна, рулевого			
	управления.			

Таблица № 27

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемые физические	Контрольные упражнения (тесты)			
качества	мужчины женщины			
	изической, специальной ф	,		
, ,	Бег 100 м	Бег 100 м		
	(не более 13,5 с)	(не более 15,5 с)		
Скорость		академическая гребля (а/г)-		
1	1	а/г-двойка парная-л/в, а/г-		
	двойка без рулевого-л/в, а/г-четвёрка парная=л/в, а/г-			
	1	/г-восьмерка с рулевым-л/в,		
	гребля-и			
	Бег 100 м	Бег 100 м		
	(не более 13 с)	(не более 15 с)		
Координация	Челночный бег 3х10 м	Челночный бег 3х10 м		
	(не более 7,8 с)	(не более 8,2 с)		
	Многоскок в длину с ног	Многоскок в длину с ног		
	за 15 с (не менее 30 м)	за 15 с (не менее 25 м)		
Скоростно-силовые	Подтягивание из виса на	Подтягивание из виса		
	перекладине за 30 с	лёжа на низкой		
	(не менее 10 раз)	перекладине за 30 с		
		(не менее 25 раз)		
	Бег на 3 км	Бег на 3 км		
	(не более 12 м 15 с)	(не более 14 м 45 с)		
	Гребля одиночка 2000 м	Гребля одиночка 2000 м		
	(не более 8 м 10 c)	(не более 8 м 45 с)		
	Гребной эргометр 2000 м	Гребной эргометр 2000 м		
_	(не более 6 м 30 с)	(не более 7 м 20 с)		
Выносливость	Гребной эргометр 6000 м	Гребной эргометр 6000 м		
	(не более 22 м)	(не более 24 м 30 с)		
	' ' -	: академическая гребля (а/г)-		
		а/г-двойка парная-л/в, а/г-		
		г-четвёрка парная=л/в, а/г-		
	четверка оез рулевого л/в, а гребля-и	/г-восьмерка с рулевым-л/в,		
	Бег на 3 км	Бег на 3 км		
	(не более 12 м)	(не более 14 м 30 с)		
	Гребля одиночка 2000 м	Гребля одиночка 2000 м		
	(не более 8 м 25 с)	(не более 9 м 15 с)		
	Гребной эргометр 2000 м	Гребной эргометр 2000 м		
	(не более 6 м 50 с)	(не более 7 мин 40 с)		
	Гребной эргометр 6000 м	Гребной эргометр 6000 м		
	(не более 23 мин)	(не более 25 мин 30 с)		

Сила	Сгибание и разгибание	Сгибание и разгибание	
	рук в упоре лёжа на полу	рук в упоре лёжа на полу	
	(не менее 25 раз)	(не менее 20 раз)	
	Тяга штанги лёжа на	Тяга штанги лёжа на	
	скамье	скамье	
	(весом не менее 95%	(весом не менее 85%	
	от собственного веса)	от собственного веса)	
		академическая гребля (а/г)-	
	одиночка-лёгкий вес (л/в),	1	
		г-четвёрка парная=л/в, а/г-	
	1 1	/г-восьмерка с рулевым-л/в,	
	гребля-и	_ · · · •	
	Тяга штанги лёжа на	Тяга штанги лёжа на	
	скамье	скамье	
	(весом не менее 90%	(весом не менее 80%	
	от собственного веса)	от собственного веса)	
	Тяга штанги весом 50 кг	Тяга штанги весом 40 кг	
	лёжа на скамье за 7 мин	лёжа на скамье за 7 мин	
	(не менее 160 раз)	(не менее 140 раз)	
Силовая выносливость		академическая гребля (а/г)-	
		а/г-двойка парная-л/в, а/г-	
		г-четвёрка парная=л/в, а/г-	
	1 1	/г-восьмерка с рулевым-л/в,	
	гребля-и	*	
	Тяга штанги весом 45 кг		
	лёжа на скамье за 7 мин	лёжа на скамье за 7 мин	
	(не менее 160 раз)	(не менее 140 раз)	
Гибкость	Наклон вперёд из положен	-	
	ногами, локтями рук коснуться пола		
	(не менее 5 раз)		
	Иные спортивные нормативы	I	
Техническое мастерство	Обязательная техническа	я программа (см. лист 88)	

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивнотехнической и тактической подготовки

Контроль — это 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 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 тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовкив 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 единого календарного плана).

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

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих функционального состояния изменений организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

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

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться. физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки 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 тренировочного упражнения.

Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных спортсменов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты к крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.).

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

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

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 мышления, 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, 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. Проводится дважды в году (в начале и в конце соревновательного сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, обшей специальной подготовленности занимающегося; 2)оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

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

Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется врачебнофизкультурным диспансером (ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»). каждого занимающегося заполняется врачебно-контрольная установленного образца, которая хранится во врачебно-физкультурным диспансере. Биохимический контроль осуществляет МБУ3 «Центр медицинской профилактики». Особо важное значение приобретает биохимические исследования, которые позволяют ответить на многое анаболизмом вопросы, TOM числе связанные с (преимущественно катаболизмом процессы синтеза) (преимущественно процессы освобождение энергии).

Спортсмены члены сборной команды России проходят углублённое медицинское обследование в ФГБУ «Федеральном научно-клиническом центре специализированных видов медицинской помощи и медицинских технологий ФМБА России».

Обследование соревновательной деятельности

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
 - оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Программа обследования соревновательной деятельности

Таблина № 28

Задачи обследования		Методы	Регистрируемые
соревновательной деятельности		исследований	параметры
Контроль уровня	технической	Видеозапись,	Модельные
подготовленности	подготовленности		характеристики
		инструментальная	действий
		методика	
Контроль	уровня	Кардиология	Параметры ЭКГ
функциональной			
подготовленности			

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, проходящих спортивную подготовку

В комплекс тестов для оценки физической подготовленности входят: **тест № 1** (скоростные качества)

общая физическая подготовленность (ОФП)

- бег на 60 м и 100 м; на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек. По сигналу спортсмены стартуют, не заходя контрольной линии, преодолевая расстояние, время фиксируется при пересечении финишной линии.

тест № 2 (координация) ОФП

- челночный бег 3x10 м, на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. И.п. - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.

тест № 3 (скоростно-силовые качества)

ОΦП

– прыжок в длину с места, (выполняется на ровной поверхности толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги.

Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат;

-приседания за 15 сек. *И.п. стопы ног на ширине плеч, руки на поясе*;

-многоскок в длину с двух ног за 15 сек. (выполняется толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги);

-подтягивание из виса на перекладине с учётом и без учёта времени (подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, для девушек тоже только ноги касаются пола. Подтягивание засчитывается. Когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены).

Тест № 4 (выносливость)

ОΦП

-бег 1500 м, 2000 м, 3000 м, проводится по средне пересечённой местности (разрешается переходить на ходьбу);

-плавание на 100 м для тренировочных этапов (*разрешается на открытой воде*);

специальная физическая подготовленность (СФП)

-гребля одиночка 2000 м;

-гребной эргометр 2000 м. (для этапов ССМ и ВСМ), 6000 м (для ВСМ)

тест № 5 (сила)

ОΦП

перекладине тренировочного -подтягивание ИЗ виса на ДЛЯ этапа (подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах для юношей, для девушек тоже только ноги касаются пола. Подтягивание засчитывается. Когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены);

-сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук чуть шире плеч. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены. Темп выполнения произвольный).

-тяга штанги лёжа на скамье % от собственного веса, для этапов ССМ и ВСМ;

тест № 6 (гибкость)

ОΦП

-наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (для тренировочного этапа);

-наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями рук коснуться пола (для этапов ССМ и ВСМ);

тест № 7

(силовая выносливость) для этапов ССМ и ВСМ

-тяга штанги лёжа на скамье определённого веса за 5 мин. (CMM) и за 7 мин. (BCM).

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 её 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 тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с действующими нормативными актами (приказом Минздрава РФ от 01.03.2016 № 134-н).

- В медицинское сопровождение 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 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.

пройти Лицо, желающее спортивную подготовку, может быть ЦОП, только при наличии документов, подтверждающих зачислено медицинского осмотра порядке, установленном В прохождение РΦ уполномоченным Правительством федеральным органом исполнительной власти (приказом Минздрава РФ от 01.03.2016 № 134-н).

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

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

Спортсмены ЦОП проходят обязательные ежегодные углублённые медицинские осмотры (УМО), проводимые в МБУЗ «Центр медицинской профилактики» г. Краснодар.

УМО спортсменов проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- -проведение морфометрического обследования;
- -проведение общего клинического обследования;
- -проведение лабораторно-инструментального обследования;
- -оценку уровня физического развития;
- -оценку уровня полового созревания;
- -оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- -выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- -выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

-прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

-определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учётом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

-медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учётом выявленных изменений в состоянии здоровья.

При необходимости назначаются более глубокие обследования в профильных учреждениях с дополнительными лабораторными и инструментальными исследованиями.

По результатам УМО адекватность нагрузки оценивается организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок с целью его допуска к занятиям спортом и участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки.

Врачебно-педагогическое наблюдение (ВПН) проводится совместно врачом и тренером во время тренировок или соревнований с целью совершенствования процесса подготовки.

Основные задачи ВПН:

-оценка санитарно-гигиенических условий, в которых проводятся тренировочные занятия;

-изучение организации и методики проведения тренировки;

-изучение соответствия используемых нагрузок полу, возрасту и уровню подготовленности спортсменов;

-определение функционального состояния организма и уровня тренированности на разных этапах тренировки;

-оценка соответствия применяемых средств системы тренировки её задачам и возможностям спортсмена в целях индивидуализации тренировочного процесса и совершенствования его планирования.

4.8. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

• на тренировочном этапе (спортивной специализации):

-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по гребному спорту;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья.

- 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 России;
- -повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

V. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ 5.1. Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н, в том числе:

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

-на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки ИЛИ работы, стажа установленных «Требования квалификации» ЕКСД, в разделе обладающие практическим достаточным опытом И выполняющие возложенные на объеме качественно В ПОЛНОМ них должностные И обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

5.2. Требования к материально-технической базе организации

- -наличие тренировочного спортивного зала;
- -наличие тренажерного зала;
- -наличие раздевалок, душевых;
- -наличие элингов и причала.

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Список литературных источников

- 1.Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 2.Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 21 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (Зарегистрировано в Минюсте России 15.02.2018 г. № 50058).
- 3.Прика Министерства спорта РФ от 07.05.2013 г. № 244 «О Порядке утверждения Перечня базовых видов спорта».
- 4. Перечень базовых олимпийских и паралимпийских видов спорта, развиваемых в субъектах $P\Phi$ для подготовки резерва спортивных сборных команд $P\Phi$, утвержденного приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики $P\Phi$ от 14 июня 2011 г. № 571.
- 5.Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
 - 6. Гребной спорт. Чуприн М. ФиС, 1987 г.
 - 7. Гребной спорт. Еремчук И.Ф., ФиС, 1976 г.
- 8.Академическая гребля. По заказу федерации гребного спорта РФ. OOO «Кордис Медиа», 2000 г.
 - 9. Правила соревнований по гребному спорту. ФиС, 2010 г.
 - 10. Единая всероссийская классификация. 2012 г.
- 11.Гребля академическая. Примерные программы спортивной подготовки. Москва, 2004 г.
 - 12.Всё о гребле. Демьянов И.Я. С. Петербург: Лимус Пресс, 2000 г.
 - 13.Спортивная тренировка. Гордон С.М. ФК, 2008 г.
- 14.Олимпийский и годичные циклы тренировки. Рубин В.С. Москва, 2004 г.
- 15.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. Физкультура и спорт, 1988.
- 16.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 17. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.
- 18. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М. Физкультура и спорт, 1980.
 - 19.С.М. Гордон. Спортивная тренировка. М. Физкультура и спорт, 2008.
- 20. Абсолямов Т.М., Савин Л.В. Борьба с допингом в Российской Федерации. Вестник спортивной науки. 2004. -№ 1.
- 21.Видиозаписи трансляций соревнований, элементов тренировочных занятий.

6.2. Список интернет - ресурсов

- 1.Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru).
- 2.Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/).
 - 3. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru).
 - 4.Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org).
 - 7.Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/).
 - 8.Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/).
 - 9.Сайт федерации гребного спорта (rowing@rambler.ru).

VII. ПРИЛОЖЕНИЕ. Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий ГБУ КК «ЦОП гребного спорта» на тренировочный год.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ЦОП на тренировочный год формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских И международных физкультурных мероприятий спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий спортивных мероприятий субъекта И Российской Федерации. (План ежегодно прилагается и является частью программы спортивной подготовки в виде приложения.).