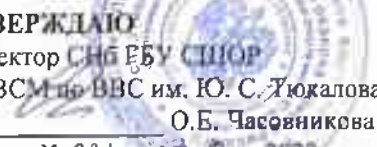


Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по физической культуре и спорту

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва
«Школа высшего спортивного мастерства по водным видам спорта имени Ю. С. Тюкалова»

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
СПб ГБУ СШОР «ШВСМ по ВВС им.
Ю. С. Тюкалова»
Протокол №74 от 21.12.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБУ СШОР
«ШВСМ по ВВС им. Ю. С. Тюкалова»

О.Б. Часовникова
Приказ №231 от 29.12.2022
в ред. Приказа № _____ от _____

**ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ГРЕБНОЙ СПОРТ (АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ)»**

Срок реализации программы:
Без ограничений

Группа физкультурно-спортивной направленности

Санкт-Петербург
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. Пояснительная записка.	3
1.1. Характеристика вида спорта, отличительные особенности.	3
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.	4
1.3. Виды подготовки.	4
2. Нормативная часть.	6
2.1. Продолжительность подготовки, возраст лиц для зачисления и количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду «гребной спорт (академическая гребля)»	6
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки по виду спорта «гребной спорт (академическая гребля)»	6
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «гребной спорт (академическая гребля)»	6
2.4. Режимы тренировочной работы.	7
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку.	8
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.	9
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	12
2.8. Структура годичного цикла подготовки.	15
3. Методическая часть.	17
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.	17
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	19
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.	19
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.	20
3.5. Программный материал для практических занятий.	21
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.	34
3.7. Планы антидопинговых мероприятий.	37
3.8. Планы применения восстановительных средств.	52
4. Система контроля и зачетные требования.	54
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «гребной спорт (академическая гребля)».	54
4.2. Требования к результатам реализации Программы.	54
4.3. Виды контроля общей физической подготовки	54
4.4. Комплекс контрольных испытаний	55
4.5. Методические указания по организации тестирования и медицинского обеспечения.	57
5. Перечень информационного обеспечения.	57
5.1. Список литературных источников.	58
5.2. Перечень аудиовизуальных средств.	58
5.3. Перечень интернет-ресурсов.	58
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.	59

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тренировочная программа подготовки по виду спорта «гребной спорт» (академическая гребля) (далее – Программа) разработана с учетом:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению системы подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта от 17 сентября 2022 г. № 734 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»;

- Приказа Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Приказ Минспорта РФ от 22 июня 2017 г. № 566 «Об утверждении правил вида спорта «гребной спорт».

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления подготовки по виду спорта гребной спорт (академическая гребля), содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Академическая гребля - дисциплина гребного спорта, соревнования по которой происходят на специально оборудованных гребных каналах или в естественных акваториях на «гладкой воде» при наличии равных условий для всех участников. Спортсмены двигаются спиной вперед в спортивных академических лодках с вынесенными за борта уключинами для крепления весел и подвижными сиденьями – «банками». Участники начинают движение со стартовых плотов, выравнивание носов лодок обеспечивают волонтеры-держатели, фиксирующие лодку за корму. Экипажи двигаются по специальным дорожкам, разделенным буйками на протяжении всей дистанции.

Академическая гребля представляет собой динамическую работу циклического характера и разделен на две категории: гребля парными веслами и гребля распашными веслами. В парной гребле каждый спортсмен использует два весла, по одному в каждой руке, которым гребет одновременно. Спортсмен, гребущий в распашной лодке, пользуется только одним веслом.

Академические суда - спортивные узкие удлиненные лодки с вынесенными за борт уключинами (вертлюгами) для весел и подвижными сиденьями (банками) в условиях водной среды и стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли. Отличительной особенностью гребного спорта является то, что спортсмены находятся в лодках и гребут спиной вперед.

Состав лодки бывает из одного, двух, четырёх или восьми гребцов. В ряде классов вес спортсмена ограничен. Вес рулевого ограничен (если он меньше нормы, то в лодку кладут балласт). Весло в гребном спорте тесно взаимосвязано с конструкцией спортивных лодок в результате чего имеет большое значение техника гребли. Для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Сложность их увеличивается в связи с малой устойчивостью

академических лодок. При гребле в этих лодках необходимо все время поддерживать равновесие, это возможно только при правильно поставленной технике гребли.

Соревнование по гребному спорту - спортивное соревнование, состоящее из одного и более номеров программы, разделяемых, при необходимости, на заезды и проводимых в одном или нескольких классах судов, спортивных дисциплин среди спортсменов в различных гендерных, возрастных и весовых категориях.

1.2 Специфика организации тренировочного процесса

Подготовка в группах проводится путем организованных спортивных тренировок, на которых даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок. В расписании (графике) тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки.

Расписание составляется с учетом предложений тренерского состава в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

Тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным не более чем на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

- комплектование групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

1.3. Виды подготовки

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

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

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Общефизической подготовкой (далее – ОФП) называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Специальной физической подготовкой (далее – СФП) называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность подготовки, возраст лиц для зачисления и количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта

Таблица 1

Продолжительность подготовки, возраст лиц для зачисления и количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта «гребной спорт (академическая гребля)»

Тренировочные программы	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек) в группе
По виду спорта «гребной спорт (академическая гребля)»	Без ограничений	10	15

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки по виду спорта «гребной спорт (академическая гребля)»

Таблица 2

Тренировочный план занятий (академическая гребля)

Виды подготовки	%	часы
Общая физическая подготовка	64	166
Специальная физическая подготовка	15	39
Техническая подготовка	18	47
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	5
Спортивные соревнования	1	3
Общее количество часов занятий в год		260
Количество часов занятий в неделю		5
Количество тренировок в неделю		3
Количество тренировок в год		156

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях занимающихся учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Соревнования - важная составная часть подготовки и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед занимающимися.

Проводятся - контрольные соревнования, в которых выявляются возможности занимающегося, 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.

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Показатели
Контрольные	1-2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих подготовку:

- 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;
- выполнение тренировочного плана подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются Учреждением, на спортивные соревнования в соответствии с Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 января и рассчитан на 52 недели.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (графиком), утвержденным директором учреждения.

Продолжительность тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема тренировочной нагрузки. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в тренировочных часах с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Таблица 4

Режимы тренировочной работы

Объем тренировочной нагрузки	
Количество часов в неделю	5
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	260
Общее количество тренировок в год	156

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

Зачисление в группы подготовки проводится на основании медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом.

Медицинские противопоказания к прохождению подготовки, определяются в соответствии с клиническими рекомендациями (протоколами лечения), разрабатываемыми и утверждаемыми медицинскими профессиональными некоммерческими организациями с учетом состояния здоровья лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

Основанием для допуска лица, занимающегося спортом, к спортивным мероприятиям является наличие у него медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

В заявке на участие в спортивных соревнованиях проставляется отметка «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В случае наличия у спортсмена индивидуального медицинского заключения в заявке напротив его фамилии ставится отметка «Допуск от (дата) имеется», к заявке прилагается копия медицинского заключения, оригинал медицинского заключения предъявляется спортсменом главному врачу соревнований (ответственному медицинскому работнику), комиссии по допуску спортсменов к соревнованиям.

Медицинские противопоказания к участию в спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) определяются в соответствии с клиническими рекомендациями (протоколами лечения), разрабатываемыми и утверждаемыми медицинскими профессиональными некоммерческими организациями, с учетом состояния здоровья спортсмена, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

Каждый участник соревнований обязан регулярно проходить медицинское обследование не позднее, чем за полгода до соревнований и иметь соответствующее письменное подтверждение о возможности участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании от несчастных случаев и полиса обязательного медицинского страхования.

Возрастные особенности.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. При планировании спортивных результатов следует соблюдать известную меру: во-первых установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются в первые 2-3 года специализированной подготовки. Преимущественная направленность тренировочного процесса с учетом благоприятных

периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы. Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера. В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах. В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся занимающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты. В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости. С 18 лет тренер без всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности занимающихся.

Психофизические требования.

В гребном спорте основную роль играют следующие психофизические требования: стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, «чувство темпа», «чувство ритма», способность к адекватным самооценкам функционального состояния, высокая концентрация внимания, способность к своевременному и произвольному достижению максимальной готовности перед стартом, точная временная ориентировка, устойчивость центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти

преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным. В целях предупреждения острого утомления и перенапряжения тренировочные занятия с большой нагрузкой можно применять не чаще, чем через 2 дня, а в работе с юношами - через 3-4 дня. Это надо рассматривать как первое методическое правило чередования занятий в микроциклах тренировки. После большой нагрузки любой направленности на следующий день можно проводить или разгрузочное занятие, или занятие другой направленности, но с пониженной нагрузкой.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд. /мин – малоинтенсивная работа (аэробно-восстановительная), применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд. /мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнение аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывная гребля в темпе 22-25 гр./мин или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд. /мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд. /мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8,0 до 12,0 ммоль/л. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся. В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок 3-ю зону в отдельных случаях делят на две подзоны: «а» и «б». К подзоне «а» относят соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч, а к подзоне «б» - от 10 до 30 мин. Четвертую зону делят на три подзоны: «а», «б» и «в». В подзоне «а» соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 мин; в подзоне «б» - от 2 до 5 мин; в подзоне «в» - от 0,5 до 2 мин.

Зоны интенсивности тренировочных нагрузок и их основные характеристики

№ Зоны	Название зоны интенсивности	Направленность работы в зоне интенсивности	Величина	Суммарный объем нагрузки	Интенсивность (% от гоночной скорости)	Интервал (время) однократной нагрузки	Интервал (время) однократной нагрузки	Соотношение работа-отдых	Скорость (% от гоночной)	Кол-во отрезков в серии	Кол-во серий	Лактат, ЧСС
1	Аэробно-восстановительная	Восстановление	Низ.	40' – 90'	65 – 68	40'-180'	40'-180'	-	65-75	-	-	1-2
		Капилляризация	Ср.	90' – 130'	69 – 72							100-140
		Окисление жиров	Выс.	130' – 180'	73 – 75							
2	Аэробная	Аэробная емкость	Низ.	До 40'	76 – 78	1'-20'	1'-20'	1:0.3 (отдых не более 4-6')	76-85	4-16	1-3	2-4
			Ср.	40' – 80'	79 – 82							140-160
			Выс.	80' – 100'	83 – 85							
3	Аэробно-анаэробная (смешанная)	Аэробная мощность	Низ.	До 20	85 – 86	40"-2'	40"-2'	1:(1-0.5)	85-90	5-8	1-3	4-8
			Ср.	20' - 30'	87 – 88							160-180
			Выс.	30' - 40'	89 – 90							
4	Анаэробная	Анаэробная гликолитическая емкость	Низ.	До 10'	90 – 93	40"-2'	40"-2'	1:03	90-100	6-12	1-3	Максим.
			Ср.	10' – 15'	94 – 96							>8
			Выс.	15' - 20'	97 - 100							>180
		Анаэробная гликолитическая мощность	Низ.	До 6'	100 – 102	20-50"	20-50"	1: (3-5)	100 -108	4-6	2-4	>8
			Ср.	6' – 8'	103 – 105							>180
			Выс.	8' - 10'	106 – 108							
5	Алактатная	Алактатная мощность и ёмкость, макс. скорость	Низ.	1' – 2'	Максимальная скорость	10-20"	10-20"	1:10	Макс. скорость	6-8	2-5	-
			Ср.	3' – 4'								
			Выс.	4' – 5'								

Для контроля за функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15, 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Таблица 6

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	Уд./10с	Уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P1+P2+P3) - 200] / 10$.

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 16.

Таблица 7

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для тренировочного процесса.

Таблица 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

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

24	Подставка (стойка) для дисков	Штук	2
25	Подставка под гантели	Штук	2
26	Рама для приседания	Штук	1
27	Рация	Штук	4
28	Ремень крепежный для перевозки лодок на прицепе автомобильном (автоконструкция)	Штук	40
29	Секундомер	Штук	2
30	Скамья гимнастическая	Штук	2
31	Скамья для жима лежа	Штук	1
32	Спасательный жилет	Штук	10
33	Станок комбинированный (пресс, брусья, подтягивания)	Штук	1
34	Стойка для грифа штанги	Штук	1
35	Тренажер грузоблочный для мышц спины (верхняя и нижняя тяга)	Штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «академическая гребля»			
36	Банка подвижная для распашных лодок академической гребли	Штук	8
37	Банка подвижная для парных лодок академической гребли	Штук	4
38	Кронштейн для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	Штук	4
39	Кронштейн для парных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	Штук	4
40	Подножка лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	Штук	4
41	Ползки для лодок академической гребли (различной длины)	Пар	8
42	Вертлюг для распашных лодок академической гребли	Штук	8
43	Вертлюг для парных лодок академической гребли	Штук	8
44	Фиксатор вертлюга	Штук	16
45	Каретка банки подвижной нерегулируемая или регулируемая (различной ширины)	Штук	4
46	Киль лодки для академической гребли (различного исполнения и размера)	Штук	1
47	Колесо с подшипниками каретки банки подвижной для академической гребли	Штук	16
48	Руль лодки для академической гребли (различного исполнения и размера)	Штук	8
49	Ось вертлюга для распашных лодок	Штук	8
50	Ось вертлюга для парных лодок	Штук	8
51	Прибор для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи (прибор с системой глобального позиционирования, зарядное устройство, сумка для переноски прибора, наголовный микрофон для рулевого, громкоговоритель, провода-коннекторы)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «прибрежная гребля»			
52	Весла парные для академической гребли	пар	12
53	Весла распашные для академической гребли	Штук	4
54	Лодка-двойка парная для прибрежной гребли	Штук	2
55	Лодка-одиночка для прибрежной гребли	Штук	4
56	Лодка-четверка парная с рулевым для прибрежной гребли	Штук	1
57	Лодка-четверка распашная с рулевым для прибрежной гребли	Штук	1
58	Банка подвижная для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	Штук	4
59	Кронштейн для парных лодок прибрежной гребли (различного	Штук	2

	исполнения и модификации)		
60	Кронштейн для распашных лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	Штук	2
61	Подножка лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	Штук	2
62	Полозки для лодок прибрежной гребли (различной длины)	пар	2
63	Вертлюг для распашных лодок академической гребли и прибрежной гребли	Штук	8
64	Вертлюг для парных лодок академической гребли и прибрежной гребли	Штук	4
65	Фиксатор вертлюга	Штук	8
66	Киль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	Штук	1
67	Колесо с подшипниками каретки банки подвижной для прибрежной гребли	Штук	8
68	Руль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	Штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «народная гребля»			
69	Весла парные для народной гребли	Пар	12
70	Шлюпка двойка с рулевым для народной гребли	Штук	4
71	Шлюпка-одиночка для народной гребли	Штук	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «гребля-индор»			
72	Ноутбук	Штук	1
73	Проектор с экраном для проекторов или с телевизионным монитором	Комплект	1
74	Разветвитель с кабелями	Комплект	1
75	Монитор для гребного эргометра	Штук	1
76	Сиденье для гребного эргометра	Штук	1
77	Цепь для гребного эргометра	Штук	1
78	Маховик для гребного эргометра	Штук	1
79	Дисплей монитора для гребного эргометра	Штук	
80	Ось маховика для гребного эргометра	Штук	1
81	Рукоятка для гребного эргометра	Штук	1
82	Шнур возвратный для гребного эргометра	Штук	1
83	Датчик генератора для гребного эргометра	Штук	1
84	Накладка на монорельс для гребного эргометра	Штук	1
85	Подпятник подножки для гребного эргометра	Штук	1
86	Ролики сиденья гребного эргометра	Комплект	1

2.8. Структура годичного цикла подготовки

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причиной, вызывающей периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, главным образом можно считать - календарь спортивных соревнований и сезонно-климатические условия.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - 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 полугодового.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-

либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

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

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

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап 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 общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д. Различают следующие типы мезоциклов: - втягивающий; - базовый; - контрольно-подготовительный; - предсоревновательный; - соревновательный; - восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов-ребят.

Тренировочные микроциклы – это серия тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексно решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни спортсменов.

Различают следующие типы микроциклов:

а) *Втягивающие*, которые характеризуются невысокой суммарно нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжению тренировочной работе. Они применяются на 1-ом этапе подготовительно периода, ими часто начинаются мезоциклы.

б) *Ударные*, которые характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решен главных задач технико-тактической, физической и других видов подготовки. Ударные микроциклы составляют основное содержание подготовительно периода. Широко они применяются и в соревновательном периоде.

в) *Подводящие*. Содержание этих микроциклов зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, на которые эти микроциклы направлены, особенностей подготовки на заключительном этапе.

г) *Восстановительные*. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Восстановительные микроциклы планируются после напряженной соревновательной деятельности, а также ими завершает серия ударных микроциклов.

д) *Соревновательные*. Строятся в соответствии с программой соревнований и направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки спортсмена и проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

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

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гребцов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

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

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

Для обеспечения безопасности занятий по гребному спорту обязательно выполнение следующих требований:

Два раза в год проводится инструктаж занимающихся по правилам техники безопасности при проведении тренировочного процесса. Инструктаж проводит тренер спортивной группы. Запись о проведении и получении инструктажа производится в журнале учета инструкций по технике безопасности. Контроль за своевременном проведении и прохождении инструктажа проводит специалист по охране труда Учреждения.

На гребной базе на видном месте вывешена схема движения гребных судов на водоеме и соревновательной дистанции, а также инструкция по безопасности проведения тренировочных занятий, учитывающая размеры водоема, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства.

О проведении занятий на водоеме, времени и примерном количестве занимающихся должна быть проинструктирована спасательная служба. О проведении соревнований и других массовых мероприятий на воде спасательная служба информируется дополнительно.

В случае отсутствия на водоеме местной спасательной службы на гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь, средства оказания первой помощи и сигнализации.

Занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александрова и отмашка 70х60 см;

В случае грозы, бури, появления тумана и иных природных катаклизмов начинать тренировку на воде категорически запрещается.

Обязанности тренера:

Проводить перед началом занятий с новичками инструктаж по правилам поведения на воде и оказанию первой медицинской помощи и проверять их умение плавать.

Допускать спортсменов к занятиям только после прохождения врачебного контроля.
Проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять их исправность. Лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсеки.

Применять строгие меры к нарушителям правил безопасности.

Контролировать посещаемость, приход и уход спортсменов с тренировки.

Принимать меры к прекращению тренировки на воде в случае различных природных катаклизмов.

Оказывать помощь всем оказавшимся в воде вследствие происшествия. В случае травмы тренер обязан оказать помощь пострадавшему и немедленно сообщить о случившемся в соответствующие инстанции.

Обязанности занимающегося:

Своевременно проходить инструктаж, уметь плавать и выполнять все требования правил безопасности на тренировочном занятии.

Регулярно посещать тренировочные занятия. Проверять исправность и надежность инвентаря перед каждой тренировкой. В случае происшествия в воде немедленно прекратить выполнение тренировочного задания и оказать помощь пострадавшим.

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

Обеспечение безопасности участников во время проведения соревнований.

Безопасность участников – одна из главных задач организационного комитета соревнований. На него возлагается ответственность по выбору акватории для соревнований. Расположение дистанции, места старта и места финиша производится с учётом возможности обеспечения безопасности участников.

Недопустимо проведение соревнований в местах судоходства, на открытых водоёмах вдали от берега, на реках с сильным течением. В случае возможного судоходства необходимо организовать дежурство водной полиции.

На первом заседании судейской коллегии совместно с официальными представителями команд производится инструктаж о мерах безопасности на воде (особое внимание обращается на порядок движения судов и на особенности акватории).

План гоночной дистанции с указанием порядка движения лодок и катеров на воде и машин на берегу во время соревнований и в часы тренировок должен быть вывешен в доступных для участников местах и выдан представителям команд.

Соревнования разрешается проводить только при наличии спасательной службы, медперсонала и службы охраны общественного порядка на берегу.

При возникновении любых условий, угрожающих безопасности спортсменов во время их выступления (гроза, сильный ветер, сброс воды с водохранилища, волна, наступление темноты, появление на дистанции или вблизи нее посторонних предметов, судов и т.п.) соревнования должны быть прерваны или прекращены.

Выход на воду для участия в заездах или для тренировок разрешается только на судах, оборудованных в соответствии с требованиями Правил соревнований по виду спорта гребной спорт. Ответственность за безопасность во время тренировок несет тренер.

В случае аварии (при навале, столкновении, наезде катера, умышленном повреждении), расходы по ремонту гребного инвентаря осуществляются за счет виновных, нарушивших правила движения по акватории во время тренировок и соревнований.

Виновный в инциденте определяется решением апелляционного совета, после поступления письменного запроса через главного судью соревнований. Решение оформляется протоколом в письменном виде. Копии протоколов выдаются обоим участвующим в инциденте сторонам.

Экипажи должны быть допущены на воду во время проведения соревнований, с первого дня, когда гребной канал открывается и до окончания соревнований. Время официальных тренировок и гонок определяется регламентом и программой соревнований.

Каждый участник, представитель команды и команды обязаны соблюдать правила движения на воде, в соответствии со схемами движения во время тренировок и гонок.

За 30 минут до старта первого заезда соревновательного дня тренировки на данной акватории должны быть прекращены.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

Объемы тренировочной нагрузки являются максимальными для подготовки и определяют максимальное количество часов и тренировок (неделя, год).

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и контроля подготовки занимающихся.

Ежемесячное планирование. Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

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

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

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

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

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

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

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

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

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования,

консультации иных врачей-специалистов.

Этапные (периодические) медицинские обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

Биохимический контроль.

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

3.5. Программный материал для практических занятий

Общая физическая подготовка.

1. Тренировки на развитие силы.

Сила является основной физической характеристикой, которая определяет эффективность работы в спорте. Развитие специальной силы должно производиться после развития общей силы и через использование общеразвивающих упражнений в начальный период обучения гребца и в течение периода подготовки,

2. Тренировки на развитие выносливости.

Выносливость - способность гребца сопротивляться усталости в течение

выполнения работы определенной мощности. Гребной спорт относится к видам спорта имеющим среднюю зону продолжительности работы. Поэтому требуется развитие аэробных и анаэробных способностей.

3. Тренировки на развитие скоростных возможностей.

Развитие скоростных возможностей гребца, имеют главную роль, в соревновательный период способность гребца перенести технические элементы гребка, показанные на равномерной гребле на дистанционную скорость.

4. Тренировки на развитие гибкости.

Развитие гибкости будет способствовать лучшему освоению техники гребли, уменьшит возможность получения травмы и создаст предпосылки для лучшего развития силы и выносливости. Этот тип тренировок должен начинаться как можно раньше и продолжаться на протяжении всей карьеры гребца.

Учитывая, что обеспечение энергией во время прохождения дистанции осуществляется на 75- 80% за счет аэробных процессов, а развитие аэробных процессов требуют более длительного периода обучения, поэтому над развитием этих качеств требуется работать на протяжении всего периода спортивной подготовки.

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

1) Плавание.

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

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

2) Легкая атлетика.

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

3) Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включается освоение способов передвижения на лыжах, применение их в зависимости от рельефа местности, прохождение спусков, подъемов и поворотов, торможение.

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

4) Спортивные игры.

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

технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

5) Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

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

б) Силовая подготовка.

Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощением на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозителями, по номерам и предельные ускорения до 30 с). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах следует соблюдать принцип «динамического соответствия», то есть амплитуда и направление движений, величина и быстрота изменения усилий должны максимально приближаться к специализированному упражнению – гребле.

Увеличение уровня максимальной силы достигается методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений.

При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд. В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха до полной готовности к повторению. Обычно интервал составляет 2-4 минуты.

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

Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения существенно мышечную массу не увеличивают (при примерно равном тренировочном эффекте).

Для развития взрывной силы (быстроты) применяются те же упражнения, а также гребля с гидротормозителем или по номерам при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения.

Для развития силовой выносливости применяются отягощения до 40-50% от максимально доступного спортсмену в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности упражнений и интервала отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

Специальная физическая подготовка.

Средствами специальной подготовки - гребля в спортивной лодке, причем направленность упражнений зависит от сочетания компонентов тренировочной нагрузки и применяемого метода. Применяемые в тренировке гребцов методы подразделяются на две группы: непрерывные - равномерный и переменный; прерывистые - интервальный, повторный, контрольный и соревновательный. При планировании специальной программы тренировок в гребле, необходимо учитывать три компонента обучения:

Физическое воздействие. Развитие силы, выносливости, скоростно-силовых возможностей гребцов.

Принципы обучения:

1. Прогрессивность обучения: чтобы получить рост физической силы, нагрузка должна постепенно увеличиваться, поскольку тело гребца приспосабливается к количеству и качеству работы.

2. Специфика обучения: при составлении программы обучения необходимо учитывать индивидуальную адаптацию гребца к типу, количеству и качеству нагрузки.

3. Обратимость обучения: адаптация к нагрузке в период обучения уменьшится, когда эта нагрузка такая же или даже уменьшена. Чем дольше период агитации, тем медленнее снижение и наоборот.

4. Отдых: этот принцип является одним из самых важных принципов обучения, потому что период легких тренировок или полного отдыха позволяет телу приспосабливаться к нагрузкам и восстанавливаться не к первоначальному уровню, а к более высокому («явление сверх компенсации»).

Развитие силы.

Специализация – это сложный процесс, специальные упражнения могут быть разделены на две группы:

1. Первая группа включает упражнения, которые являются подобными к движениям тела в спорте (например, использование гребного эргометра или гребля в гребном бассейне, или технические упражнения на воде).

2. Вторая группа включает упражнения, которые представляют из себя часть циклического движения тела гребца в спорте с нагрузкой на отдельную мышцу или на группу мышц (например, использование программы обучения силы).

Специальная подготовка, тренировки на воде для тренировочных групп, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таблица 9

Направленность тренировок

Энергетические системы	Количество		Интенсивность		Восстановление	
	Повторений	Длительность	ЧСС	Темп	Длительность	ЧСС
Аэробные	Обеспечение энергией в основном за счет жирных кислот с гликогеном (метаболизм липидов)					
	1	60 – 90 мин	130 – 150	18 – 22	-	-
	1 – 2	20 – 90 мин	140 – 160	18 – 22	1 – 3 мин	130 – 140
	Обеспечение энергией за счет жирных кислот с гликогеном (смешанный процесс аэробный гликолиз + метаболизм жиров)					
	2 – 3	15 – 20 мин	150 – 170	20 – 24	1 – 3 мин	130 – 140
	Система транспортировки кислорода Обеспечение энергией в основном за счет гликогена (аэробный гликолиз)					
	2 – 4	8 – 10 мин	170 – 185	24 – 30	4 – 8 мин	120 – 130
	3 – 8	3 – 8 мин	175 – 190	26 – 32	3 – 6 мин	120 – 130
	10 – 20	20 – 60 сек	180 – 190	28 – 34	10 – 45 сек	130 – 150
	1 – 3				3 – 6 мин	120 – 130
Анаэробный порог (ПАНО) Прежде всего гликоген с жирными						

	кислотами					
	1	20 – 90 мин	160 – 170	24 – 28	-	-
	2 – 3	8 – 12 мин	165 – 175	26 – 30	6 – 10 мин	120
	3 – 5	3 – 6 мин	170 – 180	28 – 32	4 – 8 мин	120
Анаэробные	Аэробная терпимость - гликоген (анаэробный гликолиз)					
	2 – 3	3 – 5 мин	180 – 190	32 – 34	6 - 10 мин	120
	3 – 6	1,5 – 3 мин	МАКС	МАКС	4 – 6 мин	120
	8 – 12	45 – 90 сек	МАКС	МАКС	1 – 3 мин	120
	1 – 3				6 – 8 мин	120
Реакция АТФ/КФ*	Алактатный анаэробный метаболизм					
	8 – 12	10 – 15 сек	МАКС	38 – 44	1 – 3 мин	120
	1 – 3				4 – 6 мин	120

Содержание технической подготовки.

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

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

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

Задача обучения состоит в выработке у гребца двигательного навыка, то есть такой степени владения техникой гребли, при которой управление движениями автоматизировано и обеспечивается достаточная их вариативность и высокая надежность.

Обучение технике гребли проводится индивидуально и должно предусматривать:

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

Рациональная техника гребка характеризуется выполнением следующих основных требований (модель национальной российской техники гребли):

Момент 1: Начало цикла.

Весло на заносе и перпендикулярно оси лодки. Рукоятки над коленями. Руки почти выпрямлены и расслаблены.

Фаза 1. Подготовка туловища

Руки «тянут» за собой туловище, которое начинает вращаться вместе с тазом вокруг тазобедренных суставов. Колени мягко без рывков поднимаются и позволяют банке начать движение к корме. Совместное движение рук, туловища и ног перемещает рукоятку к корме «в соответствии с ходом лодки», непрерывно, без рывков. Спортсмен плавно подтягивает себя к подножке в соответствии с темпом гребли/скоростью подъезда. Вес гребца плавно переносится с банки на подножку.

Момент 2: Начало опоры в подножку.

Рукоятки – над подножкой. Туловище завершило свой наклон (около 25°) и готово к гребку. Плечи вытянуты вперед и опущены.

Фаза 2. Подготовка к захвату

Максимальная скорость банки и сгибания ног в начале фазы начинает снижаться за счет давления в подножку. Туловище и плечи готовы к проводке и не меняют своего положения. Руки почти прямые, небольшой «люфт» в локте оставлен для финального ускорения рукоятки перед захватом. В последний момент перед захватом руки выталкивают рукоятку в дальнюю точку к корме с одновременным накрытием весла и подбрасыванием рукоятки для быстрого ввода весла в воду.

Момент 3. Крайняя точка захвата.

Рукоятка в крайнем положении к корме лодки. Высокое и натянутое положение туловища. Живот касается бедер. Плечи натянуты вперед и опущены. Голени – в строго вертикальном положении, колени на ширине плеч.

Фаза 3 Вход весла в воду (захват)

Весло меняет направление движения за счет резкого толчка ног в подножку через носки. Лопать резко входит в воду с коротким всплеском в сторону кормы. Усилия резко возрастают. Туловище жестко передает усилие на рукоятку через расслабленные и вытянутые плечи и руки, которые «повисают» на рукоятке. Вес тела гребца резко снимается с банки и «подвешивается» между рукояткой и подножкой.

Момент 4. Погружение лопасти. Рукоятка прошла 4-6 см от крайней точки.

Фаза 4 Начальный разгон лодки.

Лопать погружается на полную глубину и переводится в строго горизонтальное движение за счет быстрого разгибания ног в колене и давления в подножку через носки. Усилия продолжают возрастать, что вызывает положительное ускорение лодки. Руки и плечи натянуты и расслаблены. Туловище жестко удерживает свое начальное положение.

Момент 5. Прямой (90 гр.) угол в коленном суставе. Рукоятка находится над подножкой.

Фаза 5. Ускорение гребца

Пятки становятся на подножку и начинают давить на нее. В работу активно включаются мышцы задней поверхности бедра и ягодичные, что приводит к началу разгибания таза и туловища. Усилие направлено на опускание колена, при этом оно автоматически разгибается. Скорость работы ног и усилия достигают максимума, что приводит к ускорению массы гребца.

Момент 6. Середина проводки. Рукоятка почти у колен. Туловище вертикально. Локти на уровне рукоятки.

Фаза 6. «Выкат» лодки

Ноги заканчивают работу. Усилия начинают снижаться, но на подножке они снижаются быстрее, что приводит к значительному ускорению лодки. Вес тела гребца частично удерживается в подвешенном состоянии. Рукоятка продолжает ускоряться за счет быстрой работы туловища и начала подбора плеч и рук.

Момент 7. Вынос весла. Половина весла показалась над водой.

Ноги прямые, туловище приходит в свое конечное положение, рукам остается 5-7см пути (чем позже, тем лучше).

Фаза 7. Окончание проводки

Давление на подножку резко снимается, а руки продолжают активно тянуть на себя-вниз. Это приводит к началу возвратного движения туловища. Вес гребца полностью опускается на банку. Лопасты чисто и быстро выходят из воды.

Момент 8. Крайняя точка проводки. Рукоятка в крайнем положении к носу лодки. «Отвал» туловища около 30 градусов.

Фаза 8. Начало подготовки

Лопасть начинает движение к носу лодки и разворачивается. Рукоятка «тянет» за собой кисти, руки, плечи а затем и туловище. Движения плавные, без рывков, «по лодке». Возврат туловища сопровождается поворотом таза в тазобедренном суставе так, что угол между тазом и позвоночником сохраняется постоянным.

Момент 9. Конец цикла – начало следующего.

Весло на заносе и перпендикулярно оси лодки. Рукоятки над коленями. Руки почти выпрямлены и расслаблены.

Обучение техники гребли должно базироваться на следующих принципах:

1. Захват через подножку – для опережающего ускорения массы гребца.
2. Правильная последовательность работы сегментов тела: ноги-туловище-руки;
3. Полная кривая усилий – без рывков и западений.
4. Конец проводки через рукоятку – трансформация кинетической энергии туловища в продвигающую силу.
5. без рывков на подготовке, микро-пауза после конца проводки, плавный возврат туловища и страгивание банки.
6. Работа через подножку. Максимизация давления в подножку на проводке и минимизация ее тяги на подготовке.
7. Расслабление и дыхание. Максимальное расслабление мышц и глубокий выдох после гребка.

Два основных направления технических упражнений для обучения:

Облегчить условия выполнения движений для обучения и усложнить условия для создания двигательного навыка.

Технические упражнения.

1. Статические – для обучения новичков. Цель – кинематика: положения и углы.
2. По элементам – акцентируют отдельные фазы гребка, позволяя их интенсивное совершенствование, например один «захват».
3. В координации – способствуют улучшению последовательностей фаз, например активацию ног-туловища-рук.
4. Измененные условия – гребля по номерам.

Набор упражнений: Руки и туловище, четверть подъезда, полподъезда, три четверти подъезда, один захват, без разворота, без ремней, одна четвертая подъезда, ноги и руки, ноги и туловище, фазы подготовки, полная длина, силовые гребки, десять гребков максимально.

Весь процесс обучения и совершенствования спортивного мастерства может быть разделен на три этапа.

I этап: начальное развитие двигательного действия, образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.

Задачи этапа:

- создавать общее представление о двигательном действии (просмотр кинограмм и кинокольцовок сильнейших гребцов, квалифицированный показ в неподвижном учебном аппарате, бассейне, лодке, гребном тренажере);

- научить частям, фазам техники действия;

- сформировать общий ритм;

- предупредить или устранить ненужные движения и грубое искажение техники действия.

Причинами грубых ошибок могут быть:

- недостаточное понимание двигательной задачи;

- недостаточная физическая подготовленность;

- недостаточный самоконтроль движений;

- дефект в исполнении предыдущих частей (фаз) действия;

- неблагоприятные условия действия (неисправность или плохая наладка инвентаря, метеоусловия);

- боязнь утомления.

Первые занятия должны проводиться в гребном бассейне, на неподвижном учебном аппарате, гребном тренажере, народной и учебной академической лодках. Народная и учебная академическая лодки очень устойчивы, поэтому занятия в них позволяют новичку избавиться от боязни и сразу ощутить уверенность во владении инвентарем; обучение значительно облегчается.

Для знакомства с инвентарем спортсмен, сев в лодку и оттолкнувшись от причального плота, опробует лодку и весла. Чтобы убедиться, что форма и размер весла обеспечивают оптимальное загрузку лопастей в воду без дополнительных усилий, нужно установить лопасти весел вертикально в воде и делать поочередно каждым веслом гребки, прикладывая только горизонтальное усилие (сначала небольшое) и выпуская рукоятку весла из рук между гребками. Следующее упражнение – несколько непрерывных гребков одной и другой рукой, затем поочередно по одному гребку каждой рукой и несколько полных гребков. Освоив эти движения, можно обучиться грести назад, против хода «табанить»: гребец рукоятку нагруженного в воду весла отталкивает от себя, лодка при этом движении движется кормой вперед. Сначала выполняется по несколько гребков каждым веслом, затем поочередно по одному гребку каждым веслом и после этого одновременно обоими веслами.

Чтобы выяснить степень устойчивости лодки, гребец должен поочередно накрентить ее левый и правый борт, немного пораскачивать, поднимая и опуская рукоятки весел.

Продлав эти упражнения, гребец ознакомится с инвентарем, будет уверенно и свободно чувствовать себя в лодке во время дальнейшего обучения.

Упражнения следует периодически повторять.

Для дальнейшего понимания гребцом технических требований и исправления ошибок начало занятий целесообразно проводить индивидуально в учебном аппарате, гребном бассейне или гребном тренажере. Здесь гребцу демонстрируют и объясняют положения звеньев тела, соответствующих различным фазам гребка, переход от одной фазы к другой, общую траекторию и ритм движения.

Посадка в лодку. Лодка становится на воду у причального плота, весла вставляются в уключины, и барашек вертлюга закручивается. Спортсмен становится на плоту лицом к корме лодки, берет в одну руку (ближнюю лодке) рукоятки весел, другой держится за уключину, находящуюся на плоту, ставит ближнюю к лодке ногу на специальную площадку в лодке и другой ногой отталкивается от плота. После отталкивания, приседая на одной ноге и продолжая держаться рукой за уключины, садится на банку; вставляет в подножку ногу, которой отталкивался, а затем вторую, берет рукоятку весел обеими руками, проверяет установку ножных упоров и занимает основное положение.

Ножные упоры должны быть установлены так, чтобы в конце гребка рукоятки весел проходили вплотную к туловищу, но не упирались в него.

Основное положение. Туловище прямое, естественно наклонено вперед, плечи свободно опущены, голова держится прямо. Ноги слегка согнуты в коленях, всей ступней стоят на подножке. Руки со свободно прогнутыми запястьями удерживают весла, лежащие лопастями на воде перпендикулярно бортам лодки. Левая кисть расположена над правой.

Исходное положение. Для начала первого гребка спортсмен должен перейти в исходное положение, соответствующее стартовому. При этом туловище наклоняется вперед, голова остается прямой, ноги сгибаются так, что колени почти касаются груди возле плеч, - спортсмен сгруппировался на подножке (у гребцов на распашных лодках дальше от уключины колено располагается снаружи рук), руки свободно вытягиваются вперед так, что кисти находятся за подножкой, запястья прямые, четыре пальца охватывают рукоятку весла сверху, не сжимая ее, а большой находится на нижнем краю торца. На распашном весле большие пальцы охватывают весло снизу, и расстояние между кистями рук не должно превышать ширину одной кисти.

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

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

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

Спина, вследствие большого напряжения при гребке, естественно прогнута и постепенно с разгоном лодки начинает опережать ноги в движении на нос лодки.

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

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

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

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

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

Концу проводки соответствует положение весла 30-35° от перпендикуляра к оси лодки.

Занос. Фаза подготовки. После заканчивания нажима на рукоятки кисти рук продолжают движение по траектории, напоминающей запястью, а затем горизонтально на корму. По мере распрямления рук к ним в движении на корму присоединяется туловище, с циклоном которого и переносом рукояток весел за колени сгибаются и ноги, и начинается

подъезд, сначала ускоренный, а к концу – замедленный. Ритм подъезда диктуется общим ритмом гребного цикла, однако следует избегать резкого ускорения подъезда, так как это даст резкое увеличение скорости корпуса лодки и приведет к ненужным потерям кинетической энергии всей системы (гребец - весло - лодка).

Движение туловища на корму начинается усилием брюшного пресса.

Весла при заносе должны двигаться горизонтально на высоте немного больше половины ширины лопасти от воды, что необходимо для выполнения захвата воды без задиранья весла.

Захват. Переходная фаза. При приближении к окончанию заноса гребец одновременно с распрямлением запястий отпускает рукоятку весла кверху, давая лопасти возможность с разворотом упасть в воду. В момент касания веслом воды начинается тяговое движение рукояток к носу лодки. Захват можно назвать подхватом падающего в воду весла. При этом горизонтальная скорость рукоятки весла не должна превышать скорость ее в начале гребка, так как «нахождение опоры» в воде (так же, как ее сохранение) обеспечивается формой, размером лопасти и скоростью ее проплывания, а не предшествующей скоростью в воздухе и при частичном погружении.

Следует избегать задиранья весел, вызываемого наклоном головы и нажимом на рукоятки перед захватом с последующей «промашкой» по воздуху, и медленного загрузки («водяная промашка») из-за передерживания рукояток при захвате вместо падения весла.

Всякая попытка разгона весла в воздухе перед захватом приводит к «осаживанию» (остановке) лодки перед каждым гребком и не дает возможности использовать эффект гидродинамического лифта.

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

II этап: - углубленное детализированное разучивание; уточнение двигательного умения; умение частично переходит в навык.

- углубленное понимание закономерностей изучаемого действия;
- уточнение техники действия по ее параметрам (амплитуда, траектория, ритм, контроль);
- совершенствование ритма действия, свободное, слитное выполнение;
- создание предпосылок вариативности.

В технических тренировках применяются упражнения, выделяющие отдельные элементы цикла: захват; конец гребка; укороченный гребок» одними руками, с небольшим подъездом, одной спиной; гребля одним веслом и др. Проводятся тренировки и участие в соревнованиях в одиночках и распашных двойках. В распашных лодках спортсмен гребет на обеих сторонах. Совместность работы в команде достигается главным образом за счет зрительного контроля одновременности выполнения всех движений – подъезда, работы туловища, отведения локтей на гребке, нажимая на весла, начала движения туловища на корму, отпускания рук в захвате.

Разучивается техника старта, смена темпа и ритма в условиях соревнований. Старт выполняется следующим образом: из исходного понижения по команде «марш» спортсмен делает первый гребок, не дотягивая его до конца на 20-25 см, быстро выводит руки и почти одними руками делает второй, очень короткий гребок, затем постепенно увеличивает амплитуду движений, переходя на 5-6-м гребке на полную длину и гоночный ритм.

III этап: - закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Задачи этапа:

- закрепить навык владения техникой действия;
- расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;

- завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных особенностей;
- обеспечить в случае необходимости перестройку техники и ее дальнейшее совершенствование.

На фоне увеличивающихся по объему и интенсивности тренировочных занятий уточняется техника выполнения всего цикла и отдельных элементов в различных условиях тренировки и соревнований.

Главным упражнением становится выполнение полного цикла гребка. Участие в соревнованиях закрепляет техническое мастерство и спортсмена.

Технические тренировки проводятся на фоне равномерной и переменной работы без снижения интенсивности. Такие тренировки, как правило, должны проводиться в одиночках и двойках с предварительным объяснением задания в неподвижном учебном аппарате.

Задачи обучения, совершенствования навыков и тренировки неотделимы друг от друга, они решаются совместно, в одно и то же время, при выполнении одних и тех же упражнений. Если отдельные насыщенные упражнениями тренировки мы называем техническими, то на остальных спортсмен должен постоянно контролировать свои движения.

Для исправления ошибок, возникших в результате недостаточного развития отдельных групп мышц или болевых ощущений, необходимо устранить причины.

Упражнения целесообразно также применять для снятия монотонности при тренировке спортсменов, плохо переносящих такие нагрузки.

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

1. Полный цикл гребка - соревновательное движение:

равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений спортсмена; гребля в лодке с копированием квалифицированного спортсмена, работающего впереди; просмотр кинокольцовок, кинограмм и видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка.

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

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

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

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

3. Упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой:

- гребля с гидротормозителем - для распрямления рук в начале гребка и развития силовой выносливости;

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

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

4. Упражнения на совместность работы в командных лодках:

- совместная гребля одной рукой, руками с туловищем, с укороченным подъездом, со сменой рук;
- зрительный контроль совместности движения звеньев тела с сидящим впереди спортсменом;
- гребля без зрительного контроля (с закрытыми глазами).

5. Упражнения на владение инвентарем (непринужденность работы в лодке):

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

6. Упражнение на вариативность техники:

- гребля с переменным темпом, ритмом, высотой заноса и углом разворота весла, гребля при различных направлениях ветра. Следует избегать упражнений, которые содержат грубое искажение траектории или ритма и могут закрепиться в полном цикле гребка: гребля с паузой, с плюмажем, с остановками.

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

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

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

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

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

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

Часть параметров легко оценивается визуально – группировка в начале гребка, дотягивание в конце, горизонтальная тяга и занос. Наиболее полное представление об уровне технического мастерства дает видеосъемка. Она позволяет оценить траекторию и амплитуду движений, их непрерывность, фазовую структуру и ритм. Ритм, в свою очередь, является косвенной оценкой силы, более быстрое выполнение какой-то фазы означает большее усилие.

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

Гребной инвентарь должен отвечать следующим требованиям:

- прочность корпуса лодки, отсутствие искажений его формы и отсутствие течи в нем;
- прочность и достаточная жесткость кронштейнов с вертлюгами, шпангоутов и подножки;

- легкость проката подвижного сиденья, легкость вращения вертлюгов и отсутствие люфта в осях;
- отсутствие искривлений ствола весла,
- одинаковые балансировка, вес, жесткость и угол наклона лопасти правого и левого весел (угол между лопастью и опорной площадкой). Балансировка весла должна также обеспечивать полное, но не излишнее погружение лопасти в воду.

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

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

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

Теоретическая подготовка является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов. Основная направленность теоретической подготовки в гребном спорте создание представлений о гребле как виде спорта.

Тема 1. Правила безопасности проведения занятий по гребному спорту, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Правила поведения в лодке, действия гребца в случае, если лодка перевернулась. Оказание помощи перевернувшемуся в лодке товарищу.

Тема 2. Состояние и развитие ФК и С в России. Состояние и развитие гребного спорта в Санкт-Петербурге. Система проведения соревнований в РФ. География гребного спорта в РФ. Международная федерация гребного спорта (ФИСА).

Тема 3. История выступления Российских спортсменов на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы. Выступление спортсменов школы в соревнованиях.

Тема 4. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз. Общая характеристика гребных баз. Правила внутреннего распорядка и пользования гребными судами. Правила хранения спортивного инвентаря Одежда и обувь гребца.

Тема 5. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту. Правила соревнований: номера вод, старт, финиш, форма участников.

Тема 6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Тема 7. Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиена и её задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий. Условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение. Режим и питание общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания.

Тема 8. Техника гребли. Терминология в гребном спорте. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадка в нее, сохранение равновесия, управление лодкой.

Тема 9. Физические качества спортсмена. Значение разминки в зависимости от метеоусловий и характера тренировки.

Тема 10. Психологическая подготовка. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств.

Тема 11. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям гребным спортом. Тема 12. Учет содержания занятий, самочувствия, показателей режима тренировки.

Тема 12. Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.

Тактическая подготовка

Создание представление о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами обуславливающие необходимость ведения тактической борьбы на дистанции.

Предсоревновательная разминка должна обеспечить оптимальную готовность всех функций организма к предстоящей борьбе. Она должна быть подготовлена и продумана в мельчайших деталях с учётом любых погодных условий п соревновательных ситуаций.

Психологическая настройка должна включать мысленное «прохождение» дистанции представление ритма и темпа стартовых гребков, дистанционного хода и финишного ускорения. В итоге психологической настройки должно быть сформировано состояние психической готовности у предстоящей гонке.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном

соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом – быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности – выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, получить крупные денежные вознаграждения и др. Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера.

Основные волевые качества в спорте – целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание. Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. При воспитании волевых качеств у спортсменов следует, прежде всего, учитывать особенности избранного вида спорта. Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение тренировочного процесса, создание преодолемых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным – вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания. Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1) оптимальное возбуждение – «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других – препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».

2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».

3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности – если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

а) словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности – разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта

показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

б) самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена - самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке», «молодец» и др.

в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции - чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

д) успокаивающая аутогенная тренировка;

е) успокаивающий массаж;

ж) успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и т.п.);

з) специальные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

3.7. Планы антидопинговых мероприятий.

I. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке

препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Использование запрещенных средств и методов запрещено. Любое нарушение Антидопинговых правил предусматривает соответствующее наказание. Спортсмены и (или) другие лица несут ответственность за нарушение антидопинговых правил. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также недопущение использования запрещенных методов. Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также в внесоревновательный период.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения запрещенных субстанций и методов.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди спортсменов, тренеров, родителей, персонала спортсмена и преследует следующие цели:

- формирование знаний, навыков и умений ориентации на сайте РУСАДА, касающиеся поиска информации о Запрещенном списке, лекарственных средствах и запрещенных методах, а также информации о пулах тестирования, запросах на ТИ, дисквалификации, Всемирном Антидопинговом Кодексе, Международных стандартах;
- формирование политики нетерпимости допинга в спорте;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, – спортивные правила, по которым проводят соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Основной и универсальный документ Всемирной антидопинговой программы - Всемирный Антидопинговый Кодекс ВАДА (относится к компонентам 1-го уровня) впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него вносились изменения в 2009, 2015, 2018 годах. Новая редакция Всемирного Антидопингового Кодекса вступила в силу с 1 января 2021 года.

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право Спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех Спортсменов,
- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:

Образование – повышение осведомленности, информирование, коммуникация, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способности принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

Сдерживание - исключение потенциальных доперов путем обеспечения наличия и значимости строгих правил и санкций для всех заинтересованных сторон.

Выявление – эффективная система Тестирования и расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но также эффективно защищает чистых Спортсменов и дух спорта, путем поимки нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.

Приведение в исполнение – вынесение решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил.

Верховенство закона – обеспечение того, чтобы все соответствующие заинтересованные стороны согласились соблюдать Кодекс и Международные стандарты, и чтобы все меры,

принимаемые во исполнение их антидопинговых программ, соответствовали Кодексу, Международным стандартам, а также принципам соразмерности и прав человека.

Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Для достижения эффективного взаимодействия в тех вопросах, по которым требуется единообразие, Кодекс содержит достаточно конкретные положения, в то же время он достаточно универсален в тех случаях, когда требуется гибкий подход к вопросам применения на практике принципов борьбы с допингом. Кодекс был разработан с учетом принципов пропорциональности и прав человека.

ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ВСЕМИРНОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДЕКСА

Антидопинговые программы основаны на неотъемлемой ценности спорта. Эту неотъемлемую ценность спорта часто называют «духом спорта»: этическое стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого Спортсмена.

Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья Спортсменов и предоставляют Спортсменам возможность добиваться превосходства без Исполнения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Антидопинговые программы направлены на сохранение целостности спорта с точки зрения уважения к правилам, другим участникам, честной конкуренции, равных условий для игры и ценности чистого спорта для всего мира.

Дух спорта — это прославление человеческого духа, тела и разума. Это является сущностью олимпийского движения и отражается в ценностях, которые мы находим в самом спорте и благодаря ему, в том числе:

- здоровье
- этика, справедливость и честность
- права Спортсменов в соответствии с Кодексом
- высочайший уровень выступления
- характер и образование
- удовольствие и радость
- коллективизм
- преданность и верность обязательствам
- уважение к правилам и законам
- уважение к себе и к другим участникам соревнований
- мужество
- общность и солидарность

Дух спорта выражается в стремлении к честной игре.

Допинг в корне противоречит духу спорта.

Ко второму уровню относятся международные стандарты и Технические документы. Таких стандартов восемь:

1. Запрещенный список.

Запрещенный список представляет собой перечень запрещенных в спорте субстанций и методов. Список обновляется не реже одного раза в год. Субстанция или метод могут попасть в Запрещенный список, если отвечают двум из трех критериев:

1) Субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками.

2) Субстанция или метод опасны для здоровья спортсмена.

3) Субстанция или метод противоречат духу спорта.

Также субстанция или метод должны быть внесены в Запрещенный список, если они способны маскировать использование других запрещенных субстанций и запрещенных методов.

Существуют следующие виды запрещенных субстанций и методов:

1. Субстанции, запрещенные в соревновательный период
2. Субстанции, запрещенные все время

3. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта

2. Международный Стандарт по терапевтическому использованию.

Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы в терапевтических целях при условии получения разрешения от антидопинговой организации. Цель Международного стандарта по терапевтическому использованию является установление:

(а) условий, при наличии которых выдается Разрешение на терапевтическое использование (или ТИ), обосновывающее наличие Запрещенной субстанции в Пробе Спортсмена либо Использование Спортсменом или Попытку использования, Обладание и (или) Назначение или Попытку назначения Запрещенной субстанции или Запрещенного метода в терапевтических целях;

(b) обязанности Антидопинговой организации по вынесению решений по ТИ и информированию о нем;

(c) процесса подачи Спортсменом запроса на ТИ;

(d) процесса получения Спортсменом признания ТИ, выданного одной Антидопинговой организацией, другой Антидопинговой организации;

(e) процесса пересмотра решений по ТИ со стороны ВАДА и

(f) положений строгой конфиденциальности процесса рассмотрения запроса на Т

Критериями выдачи разрешения являются:

- Возможность значительного ухудшения состояния здоровья, если в процессе лечения какого-либо острого или хронического заболевания он не сможет использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод.

- Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения, связанного с возвращением к нормальному состоянию здоровья под воздействием терапевтического эффекта от применения данной субстанции или метода.

- Отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не может быть следствием, полностью или частично, предыдущего не терапевтического использования субстанций из Запрещенного списка.

3. Стандарт Тестирование и расследования.

Целью Международного стандарта тестирования является эффективное планирование тестирования и сохранение целостности и идентичности проб, начиная с момента уведомления спортсмена и отправки пробы в лабораторию до вскрытия пробы Б и расследованию нарушения антидопинговых правил.

4. Стандарт для лабораторий.

Международный стандарт для лабораторий обеспечивает получение достоверных результатов при анализе допинг-проб. Также он позволяет создать для всех аккредитованных лабораторий единую гармонизированную схему предоставления результатов и отчетов. Кроме того, в Стандарте перечислены критерии, которым должны соответствовать аккредитованные ВАДА лаборатории.

5. Стандарт по защите частной жизни и личной информации.

Основная цель данного стандарта – обеспечение защиты частной информации, которая используется в процессе осуществления любых мероприятий, направленных на противодействие допингу в спорте.

6. Стандарт «Обработка результатов»

Целью Международного стандарта по обработке результатов является определение основных обязанностей Антидопинговых организаций в отношении Обработки результатов.

Помимо описания некоторых общих принципов Обработки результатов, в настоящем Международном стандарте также изложены основные обязательства, применимые к различным этапам Обработки результатов, начиная с первоначального рассмотрения возможного нарушения антидопинговых правил, уведомления о нарушении, Временного отстранения, подтверждения нарушения антидопинговых правил, определения Последствий нарушения антидопинговых правил и проведения Процесса слушаний до уведомления о решении и апелляции решения.

7. Стандарт по соответствию Кодексу подписавшихся сторон

Международный Стандарт по соответствию Кодексу Подписавшихся сторон устанавливает:

- роли, ответственность и процедуры различных органов, участвующих в функции ВАДА по мониторингу соответствия

- поддержка и помощь, которую ВАДА предложит Подписавшимся сторонам в их усилиях по соответствию Кодексу и Международным стандартам

- средства, с помощью которых ВАДА будет осуществлять мониторинг соблюдения Подписавшимися сторонами их обязательств согласно Кодексу и Международным стандартам

- возможности и поддержку, которые ВАДА предложит Подписавшимся сторонам по исправлению Несоответствий до того, как будет предпринято какое-либо официальное действие

- процесс, которому необходимо следовать при определении несоответствия и последствий такого несоответствия, если Подписавшаяся сторона не исправляет Несоответствия. Этот процесс является копией, в той степени, в которой это уместно и практично, процесса, которому следуют при определении несоответствия Кодексу и последствий такого несоответствия для Спортсменов и других лиц

- диапазон потенциальных последствий, которые могут быть применены в результате несоответствия, и принципы, которые будут применены для определения последствий, которые будут применены в конкретном случае, в зависимости от фактов и обстоятельств этого дела

- процедуры, которым будет следовать ВАДА, чтобы обеспечить, что Подписавшаяся сторона, которую определили, как несоответствующую, была восстановлена в кратчайшие возможные сроки после того, как она исправит это несоответствие

Конечной целью является обеспечить применение и принуждение к исполнению строгих, соответствующих Кодексу антидопинговых правил и программ, которые применяются и принуждаются к исполнению последовательно и эффективно во всех видах спорта и во всех странах для того, чтобы чистые Спортсмены были уверены в том, что соревнования происходят честно, с одинаковыми условиями у всех участников, и может поддерживаться уверенность общества в целостности спорта

8. Стандарт по образованию

Общая основополагающая цель Международного стандарта по образованию заключается в сохранении духа спорта, как определено в Кодексе, а также в содействии созданию чистой спортивной среды. Общеизвестным является тот факт, что абсолютное большинство Спортсменов хотят участвовать в соревнованиях без применения допинга, не намерены использовать Запрещенные Субстанции или Методы, а также имеют право соревноваться на равных условиях. Образование, как одна из стратегий Предотвращения, указанная в Кодексе, направлено на то, чтобы пропагандировать модель поведения, которая соответствует ценностям чистого спорта, а также помочь Спортсменам и другим Лицам не допускать применение допинга. Ключевой основополагающий принцип Международного стандарта по образованию заключается в том, что знакомство Спортсмена с мерами по противодействию допингу должно проходить в процессе Образования, а не Допинг-контроля.

Мероприятия допинг-контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг-контроль — это сложный многоступенчатый процесс, который включает: планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций.

Спортсмен может быть протестирован в любом месте, как вовремя, так и вне соревнований, с 6 до 23 часов. При этом количество тестирований в год никак не ограничивается

и зависит от плана антидопинговых организаций. Сбор проб осуществляется специально обученным персоналом, инспектором допинг-контроля и инспектором по сбору крови.

В проведении мероприятий допинг-контроля участвуют несколько специфических структур и организаций. Планирование сбора проб, непосредственно их сбор и транспортировку, а также обработку результатов проводит антидопинговая организация, выступившая инициатором сбора проб. Исследование проб проводится в аккредитованной ВАДА независимой антидопинговой лаборатории, выбор которой зависит от антидопинговой организации. Решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование принимает независимый Комитет по терапевтическому использованию, а решение о санкциях к спортсмену – независимый Дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций спортсменов международного уровня проводит Спортивный арбитражный суд в Лозанне, спортсмены национального уровня могут подавать апелляцию в один из арбитражных спортивных судов в Российской Федерации.

Каждый из разделов допинг-контроля основан на Кодексе, международных стандартах ВАДА, национальных антидопинговых правилах и национальном законодательстве.

Система планирования тестирований основывается на оценке риска применения запрещенных веществ в разных видах спорта. Антидопинговые организации анализируют, насколько может быть эффективен допинг в различных видах спорта в соревновательный и внесоревновательный периоды, и на основании этого планируют сбор проб.

При планировании тестирований в расчет берется целый ряд показателей, например, сезонный график тренировок и соревнований, требования к физической подготовке в различных видах спорта, возможные схемы приема различных препаратов, спортивные результаты спортсмена, его предшествующая допинговая история и другие.

Внесоревновательный контроль в спорте необходим, поскольку многие запрещенные препараты эффективны лишь в процессе подготовки к соревнованиям и в период восстановления, а применение их во время соревнований не имеет смысла. Внесоревновательный контроль спортсменов координируется через специальную систему ADAMS. Она систематизирует информацию о местонахождении спортсменов и делает ее доступной для антидопинговых организаций. ADAMS представляет собой базу данных, расположенную в Интернете с учетом соблюдения законодательства о защите информации. Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации, в соответствии с Международным стандартом тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении. Если спортсмен не предоставляет или некорректно предоставляет информацию в систему ADAMS, он получает предупреждение. Три предупреждения о непредоставлении и/или некорректном предоставлении информации и/или уклонении от сдачи пробы в течение 12 месяцев ведут к дисквалификации.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие Запрещенной субстанции, или ее Метаболитов, или Маркеров в Пробе, взятой у Спортсмена;
2. Использование или Попытка Использования Спортсменом Запрещенной субстанции или Запрещенного метода;
3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи Проб;
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;
5. Фальсификация или Попытка Фальсификации в любой составляющей Допинг-контроля;
6. Обладание Запрещенной субстанцией или Запрещенным методом;
7. Распространение или Попытка Распространения любой Запрещенной субстанции или Запрещенного метода;
8. Назначение или Попытка Назначения любому Спортсмену в Соревновательном периоде Запрещенной субстанции или Запрещенного метода, или Назначение или Попытка Назначения любому Спортсмену во Внесоревновательный период Запрещенной субстанции

- или Запрещенного метода, запрещенных во Внесоревновательный период;
9. Соучастие, а именно: Помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или Попытку нарушения антидопинговых правил;
10. Запрещенное сотрудничество.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Санкции за нарушение антидопинговых правил:

Срок дисквалификации зависит от вида нарушения, класса запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, а также того в первый ли раз совершено нарушение.

Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» проводит отбор проб у спортсменов и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а спортсмена лишают медалей, призов.

Дисквалификация за нарушение антидопинговых правил устанавливается в следующих случаях:

- *Наличие в пробе запрещенной субстанции - от 2* до 4 лет*
- *Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода - 4 года*
- *Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы - 4 года**
- *Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении - 2 года*
- *Фальсификация или попытка фальсификации - 4 года*
- *Обладание запрещенной субстанцией или методом - 4 года*
- *Распространение или попытка распространения - от 4 до пожизненного срока*
- *Назначение или попытка назначения - от 4 до пожизненного срока*
- *Соучастие - от 2 до пожизненного срока*
- *Запрещенное сотрудничество - 2 года*
- *Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам - от 2 до пожизненного срока*

Смягчение санкций:

Спортсмен имеет право предоставить обоснования для отмены или сокращения санкций. Если спортсмен может объяснить, как запрещенное вещество попало в его организм и доказать, что оно не предназначалось для улучшения спортивных результатов, срок дисквалификации может быть сокращен, отменен или заменен на другой вид санкций (например, выговор)

Незначительная вина:

Если спортсмен может доказать отсутствие своей вины в нарушении антидопинговых правил, срок дисквалификации также может быть сокращен.

Добровольное признание спортсменом в нарушении антидопинговых правил может стать основанием для сокращения срока дисквалификации. Сокращение срока санкций не предусматривается, если добровольное признание имело место после того, как спортсмен осознал, что ему грозит разоблачение.

Отягчающие обстоятельства, которые могут повлечь увеличение срока дисквалификации:

Примерами усугубляющих обстоятельств, которые могут привести к назначению более длительных сроков дисквалификации, чем предусматривают стандартные санкции, являются следующие:

- установлено, что нарушение антидопинговых правил спортсменом проводилось осознанно, планомерно или по сговору;
- спортсмен обладал большим количеством запрещенных веществ или методов, или использовал их многократно.

Неоднократные нарушения:

Второе нарушение антидопинговых правил

При повторном нарушении антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом каждого конкретного случая, учитывая тяжесть обоих нарушений.

Запрет на участие в период дисквалификации

Дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве. Такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программах. Кроме того, спортсмен, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

Финансовые санкции.

За нарушение антидопинговых правил помимо дисквалификации, к спортсмену могут быть применены также финансовые санкции. Их размер устанавливается соответствующей антидопинговой организацией.

Первая обязанность спортсмена - сказать нет допингу!

Спортсмен обязан:

1. Не использовать запрещенные в спорте вещества и методы.
2. Изучить антидопинговый кодекс.
3. Знать антидопинговые правила.
4. Знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
5. Знать о существовании запрещенного списка, уметь пользоваться им и следить за его изменениями.
6. Знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать ее проведению.
7. Уметь оформлять запрос на терапевтическое использование.
8. Своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении.
9. Осторожно относиться к приему пищевых добавок или гомеопатических средств, так как они могут содержать запрещенные субстанции. ВАДА выступает категорически против пищевых добавок в спорте.
10. Принимать лекарственные препараты можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом и проверки их на сайте РУСАДА.

Право спортсмена при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. Право на представителя и, при необходимости, переводчика;
2. Право на сохранение конфиденциальности;
3. Право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (в период отсрочки спортсмен находится под контролем представителя антидопинговой организации);
4. Право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб;
5. Право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые считает нужным отразить;
6. Право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для

несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями.

Обязанности спортсмена при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен обязан незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля;
2. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен не имеет права посещать душ и туалет;
3. Оставаться в поле зрения сотрудника антидопинговой службы все время, начиная с момента извещения о необходимости сдачи пробы и до окончания процедуры сбора пробы;
4. Идентифицировать себя;
5. Выполнять все требования, связанные с процедурой отбора пробы.

Персонал спортсмена обязан:

1. Подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт тестирования и расследования;
2. Предоставлять спортсмену информацию о всех аспектах допинг-контроля;
3. Знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением;
4. Знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды;
5. Владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

До 80 % продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества. Важно помнить, что приобретать биологически активные добавки можно только у проверенных поставщиков, имеющих необходимую документацию на продукцию.

Если доказана причастность персонала к нарушению спортсменом антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену.

Санкции по отношению к персоналу спортсмена:

1. Назначение или попытка назначения запрещенных веществ и методов, распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия в нарушении спортсменом антидопинговых правил влечет применение санкций в отношении персонала в виде *дисквалификации от четырех лет до пожизненной*.
2. Если нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала, такое нарушение рассматривается как особо серьезное и в отношении персонала применяется *пожизненная дисквалификация*.
3. Персонал может нести *уголовную ответственность* в соответствии со статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

Третий уровень - Модели лучших практик и руководства Модели лучших практик и руководства, основанные на Кодексе и Международных стандартах, разработаны и будут разрабатываться для обеспечения решений в различных сферах борьбы с допингом. Эти модели и руководства будут рекомендованы ВАДА и будут доступны для Подписавшихся сторон и других соответствующих заинтересованных сторон, однако они не будут являться обязательными. В дополнение к предоставлению моделей антидопинговой документации, ВАДА также предоставит Подписавшимся сторонам некоторую помощь в подготовке кадров.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Целевая аудитория	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Место проведения, рекомендации по проведению
Этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, спортсмены	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год (весна, осень)	Учреждение, обязательное составление отчета, фото, видео, программа, сценарий
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта, честная игра»	Ответственный по антидопингу	1 раз в год	Учреждение
	Практическое занятие	«Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «запрещенный список»)»	Тренер	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Антидопинговая викторина	«Мы за здоровый образ жизни»	Ответственный по антидопингу	1 раз в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	РУСАДА	По назначению	На крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Получение сертификата
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Используются памятки для родителей, можно использовать онлайн формат, предоставить отчет с 2-3 фото
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП, спортсмены	Веселые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год	Учреждение, обязательное составление отчета, фото, видео, программа, сценарий
	Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Получение сертификата

ТРЕНИРОВОЧ НЫЙ ЭТАП, спортсмены, тренеры	Антидопинго вая викторина	«Играй честно»	Ответствен ный по антидопингу, РУСАДА	По назначению	На крупных спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответствен ный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственны м по антидопингу
	Семинар для спортсменов и тренеров	Проверка лекарственных средств	Ответствен ный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственны м по антидопингу
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Используются памятки для родителей, можно использовать онлайн формат, предоставить отчет с 2-3 фото
Этап СОВЕРШЕНС ТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГ О МАСТЕРСТВА , спортсмены Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГ О МАСТЕРСТВА , спортсмены	Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Получение сертификата
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответствен ный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственны м по антидопингу
	Семинар	«Процедура допинг-контроля»	Ответствен ный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственны м по антидопингу
	Семинар	«Подача запроса на ТИ»	Ответствен ный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственны м по антидопингу
	Семинар	«Система АДАМС»	Ответствен ный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственны м по антидопингу
	Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	Тренер	1 раз в год	Получение сертификата
Все тренеры	Семинар	«Всемирный антидопинговый кодекс, его положения и международные стандарты»	Ответствен ный по антидопингу	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственны м по антидопингу
	Семинар	Международный стандарт	Ответствен ный по	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с

		«Запрещенный список», комментарии к Запрещенному списку	антидопингу		ответственным по антидопингу
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный по антидопингу	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный по антидопингу	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар	Проверка лекарственных средств	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	Тренер	1 раз в год	Получение сертификата
Специалисты Спортивного отдела, медицинского отдела	Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	Специалисты Спортивного отдела, медицинского отдела	1 раз в год	Получение сертификата

Таблица 11

Примерный тематический план проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки со спортсменами

Раздел, тема бесед	Этапы и годы подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Антидопинговая политика в спорте.			X	X	X	X
Последствия применения допинга			X	X	X	X
Антидопинговое законодательство			X	X	X	X
Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов	X	X	X	X	X	X
Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте	X	X	X	X	X	X
Всемирный антидопинговый кодекс			X	X	X	X
Общероссийские антидопинговые правила			X	X	X	X
Процедура прохождения допинг-контроля			X	X	X	X
Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля.			X	X	X	X
Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы.			X	X	X	X
Международный стандарт для проведения				X	X	X

тестирования						
Антидопинговые правила				X	X	X
Список запрещенных препаратов				X	X	X
Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов.				X	X	X
Процедуры взятия допинг-проб. Лабораторные анализы					X	X
ВАДА, РУСАДА и Всемирный антидопинговый кодекс.					X	X
Апелляции по поводу нарушений антидопинговых правил и неправомерности применяемых санкций против спортсмена. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных препаратов.					X	X

Таблица 12

Тематический план антидопинговых мероприятий для тренеров

Тема	Содержание	Мероприятия
Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа. Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования. Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.	Обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.
Характеристика допинговых средств и методов	Допинг - лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Запрещенные вещества: 1) Анаболические агенты; 2) Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики; 3) Бета-2-агонисты; 4) Гормоны и модуляторы метаболизма; 5) Диуретики и маскирующие Агенты; 6) Стимуляторы; 7) Наркотики; 8) Каннабиноиды; 9) Глюкокортикоиды. Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи; 3) генный и клеточный допинг.	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Консультации спортивного врача.

	Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).	
Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля	Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд. Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности. Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля.	Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.
Руководство для спортсменов	Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции. Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.	Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

3.8. Планы применения восстановительных средств.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. При увеличении соревновательных режимов тренировок могут применяться медики-биологические средства восстановления. К медики-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих подготовку, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Таблица 13

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы

Результат реализации программы:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта гребной спорт (академическая гребля);
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «академическая гребля».

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

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля: - контрольные испытания или тесты; - комплексный контроль.

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

Предметом контроля в спорте является содержание 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 подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодические проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

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

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

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций 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.

4.4. Комплекс контрольных испытаний

Таблица 14

Нормативы общей физической подготовки

12	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,7	9,10
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	Не более	

			6.11	6.31
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			129	119
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			9	4
			+1	+2

Перед тем, как приступить к тестированию занимающихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Бег 30 метров.

С высокого или низкого старта с опорой на руку на беговой дорожке или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!»- начинают забег.

Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Выполняется одна попытка.

Челночный бег (3 x 10 м).

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 1 человеку.

Бег на 1000 метров.

Бег проводится на ровной местности. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с места.

Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы на ширине плеч. Спортсмен делает взмах руками назад с одновременным полу-приседом и отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) - выполняется максимальное количество раз в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;

- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4.5. Методические указания по организации тестирования и организации медицинского обеспечения.

Приём контрольных нормативов (тестов) по общефизической подготовке проводится согласно графику.

Знания, умения и навыки занимающихся определяются оценками «зачтено» (зачёт), «не зачтено» (незачёт).

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается тест или соответствующее задание;
- ознакомление испытуемого с результатами тестов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Перед тем, как приступить к тестированию спортсменов, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников

1. Академическая гребля / пер. с нем.; под общ. ред. Э. Хербергера. – 4-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 183 с.
2. Академическая гребля. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. / Составители: Т. В. Михайлова, А. Н. Беркутов. – М., 2004.
3. Беркутов, А. Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования / А. Н. Беркутов; Федерация гребного спорта РФ. – ООО «Медиа», 2000.
4. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
5. Гордон, С. М. Спортивная тренировка / С. М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.
6. Гребной спорт: учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. И. Ф. Емчука. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 245 с.
7. Гребной спорт: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032100 – Физ. культура и спорт / под ред. Т. В. Михайловой. – М.: Academia, 2006. – 399, [1] с.
8. Гребной спорт: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. А. К. Чупруна. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 287, [1] с.
9. Грести в России. Ассоциация любителей гребного спорта. – М.: Достоинство, 2014.
10. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 – Физ. культура и специальности 032101 – Физ. культура и спорт / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 533 с.
11. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
12. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимп. лит., 2004. – 806, [1] с.
13. Редгрейв, С. Энциклопедия гребли / пер. с англ.; С. Редгрейв; Ассоц. любителей гребного спорта. - изд. 2-е, доп. – М.: Достоинство, 2014. – 391 с.
14. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор / Л. П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013.
15. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 «Физ. культура» и специальности 022300 – «Физ. культура и спорт» / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Совет. спорт, 2003. – 463 с.
16. Верхошанский, Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №4 – С. 2 – 14.
17. Дольник, Ю. А. Концепция спортивной тренировки и построение тренировочных нагрузок в гребном спорте / Ю. А. Дольник, И. Н. Хохлов // Программирование тренировки квалифицированных гребцов: Сб. науч. трудов. – Л.: ЛНИИФК, 1987. – С. 19 – 36.

5.2. Аудиовизуальные средства

1. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
2. Кино- и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Международный Паралимпийский комитет (IPC) // URL: <https://www.paralympic.org>
2. Министерство спорта Российской Федерации // URL: <http://www.minsport.gov.ru>
3. Паралимпийский комитет России // URL: <https://paralymp.ru>

4. Федерация гребного спорта России // URL: <http://rowingrussia.ru/>
5. Федерация гребного спорта Санкт-Петербурга // URL: <http://www.rowing.su/>
6. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга // URL: <http://kfis.spb.ru/>
7. Министерство здравоохранения Российской Федерации // URL: <https://www.rosminzdrav.ru/>
8. Спортивная Россия национальная информационная сеть // URL: <http://www.infosport.ru/http://infosport.ru/>
9. Головная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П.Ф.Лесгафта // URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту // URL: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Библиотека международной спортивной информации // URL: <http://bmsi.ru/>
12. Евсеев С.П. / Адаптивный спорт [Электронный ресурс]. – режим доступа: <http://sportwiki.to/Адаптивный спорт>

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований.

Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Ежегодно утверждаемый календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий является приложением к данной программе.