

**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 №60 от 30.12.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Временно исполняющий обязанности
директора СПб ГБУ СШОР «ШВСМ по
ВВС им.
Ю.С. Тюкалова»



Иванова О.А.

Приказ № 051 от 19.03.2021

в ред. Приказа № 116 от 18.10.21

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 СТУПЕНИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СПОРТ»**

Разработана в соответствии с Базовыми требованиями к программе спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «Гребной спорт», утв. Распоряжением Комитета Санкт-Петербурга по физической культуре и спорту от 30.12.2020 г. № 752-р

Срок реализации программы на этапах:

- этап начальной подготовки – 2 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

**Санкт-Петербург
2021 год**

Содержание

стр.

1	4
1.1. Характеристика вида спорта, отличительные особенности.	5
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.	9
1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки 2 ступени (этапы, уровни, дисциплины).	10
2. Нормативная часть.	13
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки 2 ступени, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки 2 ступени и количество лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени в группах на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «гребной спорт».	13
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки 2 ступени на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «гребной спорт».	14
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «гребной спорт».	14
2.4. Режимы тренировочной работы.	15
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 2 ступени.	16
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.	18
2.7. Объем соревновательной деятельности.	22
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	23
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки 2 ступени.	25
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки 2 ступени.	26
2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).	26
3. Методическая часть.	37
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.	37
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	39
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.	40
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.	43
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки 2 ступени с разбивкой на периоды подготовки.	47
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.	64
3.7. Планы применения восстановительных средств.	66
3.8. Планы антидопинговых мероприятий.	69
3.9. Планы инструкторской и судейской практики.	81
4. Система контроля и зачетные требования.	
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени на каждом этапе спортивной подготовки 2 ступени, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «гребной спорт».	82
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки 2 ступени, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку 2 ступени на следующий этап спортивной подготовки 2 ступени.	84
4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки.	84

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля. Федеральная экспериментальная площадка "Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программ спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (НП, ТЭ)	87
4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени.	98
4.6. Методические указания по организации тестирования.	98
4.7. Методические указания по методам и организации медико-биологического обследования	101
5. Перечень информационного обеспечения.	
5.1. Список литературных источников.	102
5.2. Перечень аудиовизуальных средств.	103
5.3. Перечень интернет-ресурсов.	103
6. План физкультурных и спортивных мероприятий.	104

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «гребной спорт» (далее – Программа) разработана в соответствии с базовыми требованиями к программам спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта гребной спорт, утвержденными Распоряжением Комитета Санкт-Петербурга по физической культуре и спорту от 30.12.2020 г. № 752-р.

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

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

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 26.12.2016 г. № 558-р «Об утверждении базовых требований к программам спортивной подготовки 2 ступени»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.12.2017 г. № 566-р «Об утверждении Перечня государственных бюджетных учреждений спортивной подготовки Санкт-Петербурга» реализующих программы спортивной подготовки 2 ступени в рамках федерального экспериментального (инновационного) проекта в области физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге;

- Распоряжение КЭПиСП Санкт-Петербурга от 31.05.2017 г. № 107-р «Об утверждении базовых нормативов затрат на оказание государственных услуг (выполнение работ) государственными автономными и бюджетными учреждениями физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга на 2018 год и на плановый период 2019 и 2020 годов»;

- Приказ Минспорта России от 13.11.2017 г. № 988 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «гребной спорт»);

- Приказ 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».

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «гребной спорт», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

- преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;

- вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки 2 ступени: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Т); распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса гребцов на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки гребцов и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по гребному спорту.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Гребной спорт представляет собой спортивную деятельность, состоящую в перемещении лодки с рулевым или без него путем проталкивания ее вперед за счет мускульной силы одного или нескольких спортсменов (далее - гребцов), использующих весла как рычаг с осью вращения, жестко прикрепленной к корпусу лодки, и сидящих спиной в направлении движения лодки.

Гребля-индор воспроизводящая движения, выполняемые при гребле в лодке, также рассматривается как спортивная дисциплина гребного спорта.

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.

Таблица 1

Спортивные дисциплины по виду спорта «гребной спорт» Всероссийского реестра видов спорта

Гребной спорт	027 000 1 6 1 1 Я	академическая гребля – одиночка	027 001 1 6 1 1 Я
		академическая гребля – одиночка – легкий вес	027 002 1 8 1 1 Я
		академическая гребля – двойка парная	027 003 1 6 1 1 Я
		академическая гребля – двойка парная – легкий вес	027 004 1 6 1 1 Я
		академическая гребля – двойка без рулевого	027 005 1 6 1 1 Я
		академическая гребля – двойка без рулевого – легкий вес	027 006 1 8 1 1 Я
		академическая гребля - четверка парная	027 008 1 6 1 1 Я
		академическая гребля – четверка парная – легкий вес	027 009 1 8 1 1 Я
		академическая гребля – четверка без рулевого	027 010 1 6 1 1 Я
		академическая гребля – четверка с рулевым	027 011 1 8 1 1 Ф
		академическая гребля – четверка без рулевого – легкий вес	027 012 1 8 1 1 А
		академическая гребля – восьмерка с рулевым	027 013 1 6 1 1 Я
		академическая гребля – командные соревнования	027 017 1 8 1 1 Я
		народная гребля – одиночка	027 015 1 8 1 1 Я
		народная гребля – двойка парная	027 016 1 8 1 1 Я
		прибрежная гребля – одиночка	027 018 1 8 1 1 Л
		прибрежная гребля – двойка парная	027 019 1 8 1 1 Л
		прибрежная гребля – четверка парная с рулевым	027 020 1 8 1 1 Л
		прибрежная гребля –	027 021 1 8 1 1 Л

		четверка распашная с рулевым	
		гребля – индор	027 022 1 8 1 1 Я
		гребля – индор – легкий вес	027 023 1 8 1 1 Я

Дисциплина «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 гребёт одновременно. Спортсмен, гребуший 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 гребют 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.

Таблица 2

Классы судов – академическая гребля

№ п/п	Категория участников	Условные обозначения	Классы судов (экипажей)	Кол-во
1	Мужчины	МА	1х, 2х, 2-, 4х, 4-, 4+, 8+	8
2	Мужчины – легкий вес	МА л/в	1х, 2х, 2-, 4х, 4-	5
3	Женщины	ЖА	1х, 2х, 2-, 4х, 4-, 8+	6
4	Женщины - легкий вес	ЖА л/в	1х, 2х, 2-, 4х	4
5	Юниоры (до 23 лет)	МБ	1х, 2х, 2-, 4х, 4-, 4+, 8+	7
6	Юниоры (до 23 лет) – легкий вес	МБ л/в	1х, 2х, 2-, 4х, 4-	5
7	Юниорки (до 23 лет)	ЖБ	1х, 2х, 2-, 4х, 4-, 4+, 8+	7
8	Юниорки (до 23 лет) – легкий вес	ЖБ л/в	1х, 2х, 4х, 2-	4
9	Юниоры (17 – 25 лет)	МБ	1х, 2х, 2-, 4+, 4х, 4-, 8+	7
10	Юниоры (17 – 25 лет) – легкий вес	МБ л/в	1х, 2х, 2-, 4х	4
11	Юниорки (17 – 25 лет)	ЖБ	1х, 2х, 2-, 4х, 4-, 4+, 8+	7
12	Юниорки (17 – 25 лет) – легкий вес	ЖБ л/в	1х, 2х, 4х, 2-	4
13	Юноши (до 19 лет)	МЮА	1х, 2х, 2-, 4х, 4-, 4+, 8+	7
14	Девушки (до 19 лет)	ЖЮА	1х, 2х, 2-, 4х, 4-, 4+, 8+	7
15	Юноши (до 17 лет)	МЮБ	1х, 2х, 4х, 2-, 4-, 4+, 8+	7
16	Девушки (до 17 лет)	ЖЮБ	1х, 2х, 4х, 2-, 4-, 4+, 8+	7
17	Юноши (до 15 лет)	МЮВ	1х, 2х, 4х, 4+	4
18	Девушки (до 15 лет)	ЖЮВ	1х, 2х, 4х, 4+	4
19	Юноши (12 – 13 лет)	ЖЮГ	1х, 2х, 4х, 4+	4
20	Девушки (12 – 13 лет)	ЖЮГ	1х, 2х, 4х, 4+	4

Дисциплина «народная гребля» - это гребля на широких лодках с неподвижным сиденьем, уключины находятся в бортах на одной линии, перпендикулярно килю лодки. Подразделяется на два вида судов: шлюпка-одиночка и шлюпка-двойка с рулевым.

Таблица 3

Классы судов – народная гребля

№ п/п	Категория участников	Условные обозначения	Классы судов (экипажей)	Кол-во
1	Мужчины	МА	Ш-1, Ш-2+	2
2	Женщины	ЖА	Ш-1, Ш-2+	2
3	Юниоры (до 23 лет)	МБ	Ш-1, Ш-2+	2
4	Юниорки (до 23 лет)	ЖБ	Ш-1, Ш-2+	2
5	Юноши (до 19 лет)	МЮА	Ш-1, Ш-2+	2
6	Девушки (до 19 лет)	ЖЮА	Ш-1, Ш-2+	2

Дисциплина «Прибрежная гребля» – гребля на широких судах. Подразделяется на несколько классов: одиночка, двойка парная, четвёрка парная с рулевым, четверка распашная с рулевым. Длина лодки одиночки не превышает 6 метров (вес корпуса без отвода - 25-30 кг), двойки-7.5 метров (вес корпуса без отвода - 45-55 кг). В отличие от гребли академической, где дистанция прямая и на гладкой воде, в прибрежной гребле дистанция от 6 до 8 км и она проходит вдоль побережья моря или океана. За всю дистанцию спортсменов ждут три поворота бакенов. Мужчины проходят два круга, а женщины один круг. Как правило, на протяжении всей гонки спортсмены борются с сильными волнами. Погода практически штормовая, что добавляет зрелищности в этом виде спорта.

Таблица 4

Классы судов – прибрежная гребля

№ п/п	Категория участников	Условные обозначения	Классы судов (экипажей), их последовательность	Кол-во
1	Мужчины	МА	C1х, C2х, C4х+, C4+	4
2	Женщины	ЖА	C1х, C2х, C4х+, C4+	4
3	Юниоры (до 23 лет)	МБ	C1х, C2х, C4х+, C4+	4
4	Юниорки (до 23 лет)	ЖБ	C1х, C2х, C4х+, C4+	4

Дисциплина «гребля индор» - это гребля в помещении («Indoor Rowing») на гребном эргометре Concept-2. Гребной эргометр Concept-2 имеет подвижное сиденье, жестко закрепленное к корпусу аппарата упоры для ног, и обеспечивающие воспроизведение спортсменом движений, аналогичных движениям при гребле в лодке, фиксирующие произведенную спортсменом работу, осуществляющий хронометраж деятельности спортсмена и выводящие информацию на локальный или удаленный монитор. Уровень положения регулирующей заслонки на воздушном маховике эргометра устанавливается спортсменом до начала гонки. Длина прохождения дистанции соответствует категориям участников дисциплины «академическая гребля».

Таблица 5

Классы судов – гребля-индор

№ п/п	Категория участников	Условные обозначения	Вид спортивного оборудования	Кол-во
1	Мужчины	МА	Гребной эргометр	1
2	Мужчины, легкий вес	МА л/в	Гребной эргометр	1
3	Женщины	ЖА	Гребной эргометр	1
4	Женщины, легкий вес	ЖА л/в	Гребной эргометр	1
5	Юниоры (до 23 лет)	МБ	Гребной эргометр	1
6	Юниоры (до 23 лет) легкий вес	МБ л/в	Гребной эргометр	1
7	Юниорки (до 23 лет)	ЖБ	Гребной эргометр	1
8	Юниорки (до 23 лет) легкий вес	ЖБ л/в	Гребной эргометр	1
9	Юноши (до 19 лет)	МЮА	Гребной эргометр	1
10	Девушки (до 19 лет)	ЖЮА	Гребной эргометр	1
11	Юноши (до 17 лет)	МЮБ	Гребной эргометр	1
12	Девушки (до 17 лет)	ЖЮБ	Гребной эргометр	1
13	Юноши (до 15 лет)	МЮВ	Гребной эргометр	1
14	Девушки (до 15 лет)	ЖЮВ	Гребной эргометр	1
15	Юноши (до 13 лет)	МЮГ	Гребной эргометр	1
16	Девушки (до 13 лет)	ЖЮГ	Гребной эргометр	1

Во всех классах судов и видах спортивных дисциплин, соревнования проводятся на следующих дистанциях:

Таблица 6

Дистанции по академической гребле

Категория участников	Дистанция
Мужчины, женщины	2000 м
Мужчины – легкий вес, женщины – легкий вес	
Юниоры, юниорки (до 23 лет), юниоры, юниорки (до 23 лет) – легкий вес	2000 м
Юноши, девушки (до 19 лет)	2000 м, 1000 м
Юноши, девушки (до 17 лет)	2000 м, 1500 м, 1000 м
Юноши, девушки (до 15 лет)	1000 м, 500 м
Юноши, девушки (12 - 13 лет)	1000 м, 500 м.

Таблица 7

Дистанции по гребле-индор

Мужчины, женщины	Эстафета 4 x 500 м, 500 м, 2000 м, 6000 м
Мужчины – легкий вес, женщины – легкий вес	
Юниоры, юниорки (до 23 лет), юниоры, юниорки (до 23 лет) – легкий вес	Эстафета 4 x 500 м, 500 м, 2000 м, 6000 м
Юноши, девушки (до 19 лет)	Эстафета 4 x 500 м, 500 м, 2000 м, 6000 м

Юноши, девушки (до 17 лет)	Эстафета 4 x 500 м, 500 м, 1500 м, 6000 м
Юноши, девушки (до 15 лет)	Эстафета 4 x 250 м, 500 м, 1000 м
Юноши, девушки (12 - 13 лет)	Эстафета 4 x 250 м, 500 м, 1000 м

Соревнования проводятся по следующим возрастным категориям:

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

Возрастная категория определяется годом рождения спортсмена.

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

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

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

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

Спортсмен вправе участвовать в программе соревнований для спортсменов не старше 23 лет до 31 декабря года, в котором он достиг 22 (двадцати двух) лет.

Спортсмены младшей возрастной категории могут быть допущены к участию в соревнованиях ближайшей старшей возрастной категории при наличии медицинского заключения и под ответственность представителя организации заявивших их, если Регламентом соревнований не указано иное.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Спортивная подготовка 2 ступень - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени, и осуществляется на основании государственного задания на выполнения работ по спортивной подготовке 2 ступени или договора оказания услуг по спортивной подготовке 2 ступени в соответствии с программой спортивной подготовки 2 ступени.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и тестирования занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Особенности осуществления спортивной подготовки 2 ступени по спортивным дисциплинам вида спорта гребной спорт, содержащим в своем наименовании словосочетания "академическая гребля", "прибрежная гребля", "народная гребля", "легкий вес", определяются в Программе и учитываются при составлении плана физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий, при составлении планов спортивной подготовки 2 ступени, начиная с тренировочного этапа.

Тренировочный год начинается 1 января.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку 2 ступени, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки 2 ступени являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки 2 ступени, подготовки к спортивным соревнованиям, в случае необходимости, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта гребной спорт определяется Учреждением самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку 2 ступени, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку 2 ступени на том же этапе спортивной подготовки 2 ступени.

С учетом специфики вида спорта гребной спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки 2 ступени:

- комплектование групп спортивной подготовки 2 ступени, 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 2 ступени.

Спортивная подготовка 2 ступень в группах проводится путем организованных спортивных тренировок, на которых даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок.

График (расписание) тренировочных занятий – еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утверждается директором учреждения и размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в информационно телекоммуникационной сети «Интернет» с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

Расписание составляется с учетом предложений тренерского состава в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

С учетом сроков проведения официальных физкультурных мероприятий и официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие спортсменов, тренировочный год в учреждении начинается с 01 января и оканчивается 31 декабря.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Система подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) *Этап начальной подготовки*, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – НП). В этапе НП выделяют два периода: первый год подготовки, свыше первого года подготовки.

2) *Тренировочный этап (этап спортивной специализации)*, в рамках которого формируются тренировочные группы (далее – ТЭ). В ТЭ выделяется два периода: начальной специализации (до двух лет), углубленной специализации (свыше двух лет).

Если на одном из этапов спортивной подготовки 2 ступени результаты прохождения спортивной подготовки 2 ступени не соответствуют требованиям, установленным базовыми требованиями по виду спорта гребной спорт, прохождение следующего этапа не допускается.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки 2 ступени Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта гребной спорт;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Виды подготовки:

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

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

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

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

Общефизической подготовкой 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 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.

Таблица 8

Структура многолетней подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки 2 степени				
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период	
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 2 лет	1-й год	
				Свыше 1-го года	
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	До 4 лет	Начальная	специализация
				Углубленная	

Таблица 9

Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ – до 4 часов
	Тренировочный день занятий	
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки 2 ступени, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки 2 ступени и количество лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени в группах на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «гребной спорт»

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание тренировочного процесса в Учреждении по виду спорта гребной спорт и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «гребной спорт».

Продолжительность спортивной подготовки 2 ступени составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

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

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

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени в группах на этапах спортивной подготовки 2 ступени, представлены в таблице 11.

Таблица 11

Продолжительность этапов спортивной подготовки 2 ступени, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки 2 ступени и количество лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени в группах на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «гребной спорт»

Этапы спортивной подготовки 2 ступени	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки 2 ступени на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «гребной спорт»

Таблица 12

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «гребной спорт»

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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки 2 ступени спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

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

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

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «гребной спорт»

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки 2 ступени, количество соревнований			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	Свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1 – 2	2 – 4	2 – 6	4 – 8
Отборочные	-	1 – 2	2 – 4	2 – 4
Основные	-	-	2 – 3	2 – 4

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гребной спорт;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гребной спорт;
- выполнение плана спортивной подготовки 2 ступени;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку 2 ступени, направляется 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 (еженедельным графиком проведения занятий по группам подготовки), утвержденным директором учреждения. В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на год (спортивный сезон), согласованный с тренерским составом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени.

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 и этапа подготовки спортсмена и составляет не более:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- не превышен максимальный объем тренировки в часах для каждой группы.

В смешанных группах занятия с занимающимися (спортсменами) проводятся в одно время с учетом норм, предусмотренных для соответствующего этапа подготовки; возможно ведение одного журнала на разные этапы подготовки при условии, что журнал позволяет отразить тренировочный план и время занятий (нагрузку) каждого этапа подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок по виду спорта гребной спорт, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 2 ступени

Медицинские требования.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 2 ступени.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку 2 ступени, может быть зачислено в учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном законодательством. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными базовыми требованиями по видам спорта.

Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки 2 ступени. Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку 2 ступени, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку 2 ступени, проводится по программам углубленных медицинских обследований согласно Порядку организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), в соответствии с этапом спортивной подготовки 2 ступени, на которое зачисляется лицо в учреждение.

Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки 2 ступени, 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.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Лица, проходящие спортивную подготовку 2 ступени, обязаны:

- проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях один раз в шесть месяцев, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Возрастные:

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки 2 ступени.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки 2 ступени осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных базовыми требованиями спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта гребной спорт.

Этап начальной подготовки:

1 год - минимальный возраст для зачисления в группы 10 лет.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

1 год - минимальный возраст для зачисления в группы 12 лет.

Психофизические:

В циклических видах спорта (гребной спорт) 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.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера, психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

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

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Основные методологические принципы психологического отбора.

Требования к спортсмену, содержащиеся в психоспортограмме, охватывают четыре уровня:

1 медицинские - состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта.

2 физические - уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора.

3 психофизиологические - требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств.

4 личностные и социально-психологические - требования к особенностям личности и межличностным отношениям спортсмена.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть

включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 14

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки 2 степени			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	до двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12 – 14	18
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6
Общее количество часов в год	312	416	624 – 728	936
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312

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 (аэбно-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.

Таблица 15

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) однократно 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'	1:0.3	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 макс. ёмкость, Скорость	Низ.	1' – 2'	Максимальная скорость	10 – 20"	10 – 20"	1:10	Максимальная 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 макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Таблица 16

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 (Р1), 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 (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P1+P2+P3) - 200] / 10$.

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

Таблица 17

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. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

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

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки 2 ступени, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гребной спорт;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гребной спорт;
- выполнение плана спортивной подготовки 2 ступени;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку 2 ступени, направляется Учреждением, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки 2 ступени (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы				
1.1.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	* определяется организацией, (по необходимости)
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	14	-	* определяется организацией, (по необходимости)
2.2.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		* определяется организацией, (по необходимости)

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку 2 ступени, 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»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки 2 ступени;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (* определяется организацией (по мере необходимости)).
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 19

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной
подготовки 2 ступени**

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

Таблица 20

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование*							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки 2 ступени			
				этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипедные трусы	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
2.	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
3.	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
6.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1*	1
7.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1*	1

* Определяется организацией (по мере необходимости)

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки 2 ступени;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки 2 ступени;
- спортивные разряды занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки 2 ступени;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Таблица 21

Качественный состав групп

Этап спортивной подготовки 2 ступени	Период	Минимальная наполняемость группы по ФССП (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	8	10
	Начальной специализации		12
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	10	20
	До одного года		25

Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением № 1 к базовым требованиям спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта гребной спорт.

Таблица 22

Количественный состав групп

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Требования к уровню подготовки	
		Результаты выполнения нормативов по этапам и годам подготовки	Спортивный разряд или спортивное звание
Начальной подготовки	1 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	2 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки	-
Тренировочный (спортивной специализации)	1 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	2 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки	2 юн.
	3 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки	
	4 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки	
	5 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки	

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки 2 ступени

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

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

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

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.

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

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла, тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

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

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

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

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

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

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

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

Можно выделить несколько критериев такого рода:

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

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

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

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

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

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

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

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

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным 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.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

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

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

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

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

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

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

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

Варианты структуры подготовительного периода.

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

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

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

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

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

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в

этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

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

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

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

Соревновательный период.

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

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

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

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

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

Переходный период.

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

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

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

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, решение 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.

Чтобы правильно построить тренировочный микроцикл, необходимо знать, какое воздействие оказывают на спортсмена нагрузки разной величины и направленности, каковы динамика и продолжительность процессов восстановления после них.

Утомление следует рассматривать как следствие резкого снижения функциональных возможностей в системе органов и функций. Угнетение возможностей спортсмена в результате напряженной работы определенной направленности, вовсе не означает, что он не в состоянии проявить высокую работоспособность в работе иной направленности, осуществляемой преимущественно другими органами и функциональными механизмами. При таком подходе, глубокое утомление функциональной системы после занятий избирательной направленности, например, скоростной направленности, требующее длительных восстановительных реакций, чаще всего не означает, что уже через несколько часов спортсмен не будет в состоянии проявить высокую работоспособность при выполнении работы, связанной с предельной мобилизацией функциональной системы, определяющей, например, уровень аэробной производительности организма.

Комплексные занятия с последовательным решением задач, объем работы, в каждой части которых колеблется в пределах 30-35% от доступного в соответствующих занятиях избирательной направленности, оказывают на организм спортсменов более широкое, но менее глубокое воздействие. Незначительное утомление при этом закономерно; хотя в процессе занятия и выполняется большой объем работы высокой интенсивности, однако работоспособность в различных его частях обеспечивается преимущественно различными функциональными системами организма.

Протекание процессов утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками различной направленности имеет много общего: во всех случаях оно характеризуется волнообразным изменением возможностей функциональных систем, преимущественно определяющих эффективность выполняемой работы. Четко прослеживаются фазы снижения работоспособности, ее восстановления и суперкомпенсации. Вместе с тем продолжительность восстановительных процессов во многом зависит от направленности и величины отдельных занятий:

- после занятий с большими нагрузками, направленными на совершенствование скоростных и скоростно-силовых возможностей спортсменов, скоростные качества восстанавливаются через 48-72 часа; аэробная работоспособность восстанавливается примерно через 24 часа, анаэробная - через 10-16 часов;

- после больших анаэробных нагрузок быстрее всего восстанавливается аэробная работоспособность (через 8-12 часов), скоростные возможности - через 24-32 часа, анаэробные функции - через 48-60 часов;

- после больших нагрузок аэробного характера сначала восстанавливаются скоростные качества (через 7-10 часов), затем анаэробная работоспособность (через 36-40 часов), аэробные возможности в этом случае восстанавливаются лишь через 60-78 часов;

Из этого следует, что при планировании тренировочных нагрузок в микроциклах, а также в тренировочном занятии необходимо учитывать тот факт, что существуют вполне определённые сочетания нагрузок различной направленности, усиливающие срочный и кумулятивный тренировочные эффекты (таб. 6).

Другие варианты последовательности сочетаний тренировочных нагрузок различной направленности в лучшем случае нейтральны в плане формирования выраженного тренировочного эффекта (это справедливо при критериях эффективности - энергетические процессы напряжённой мышечной деятельности), чаще их эффект носит негативный характер.

Таблица 23

Продолжительность восстановления после нагрузок различной направленности и величин

Тренировочные нагрузки		Восстановление показателей физической работоспособности		
Направленность	Величина	Скоростно-силовые возможности	Скоростная выносливость	Выносливость
Скоростно-силовая	Большая	36 – 48 час	12 – 24 час	6 – 12 час
	Значительная	18 – 24 час	6 – 12 час	3 – 6 час
	Средняя	10 – 12 час	3 – 6 час	1 – 3 час
	Малая	Несколько минут или часов		
Скоростная выносливость	Большая	12 – 24 час	36 – 48 час	6 – 12 час
	Значительная	6 – 12 час	18 – 24 час	3 – 6 час

	Средняя	3 – 6 час	10 – 12 час	1 -3 час
	Малая	Несколько минут или часов		
Выносливость	Большая	4 – 6 час	24 – 36 час	60 – 72 час или до 5 – 7 суток
	Значительная	2 – 3 час	12 – 18 час	30 – 36 час
	Средняя	До 1 час	6 – 9 час	10 – 12 час
	Малая	Несколько минут или часов		

При этом, варьируя компоненты физической нагрузки, можно целенаправленно воздействовать на конкретную функцию организма, мобилизовать необходимые процессы энергообеспечения напряжённой мышечной деятельности, вызвать практически любую степень ответных реакций, тем самым обеспечить желаемый тренировочный эффект. Это справедливо и в отношении развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов высших квалификаций.

Таблица 24

Способы развития физических качеств и компоненты тренировочных нагрузок

Интенсивность упражнений (% от максимальной)	Интервалы отдыха	Тренировочный эффект (развитие физических качеств)
91 – 100	До полного восстановления	Совершенствование скоростных способностей
91 – 100	До неполного восстановления	Совершенствование скоростных способностей и развитие специальной выносливости
91 – 100	Короткие (сокращённые)	Развитие специальной выносливости

Воздействие занятий на организм спортсмена зависит от сочетания в них нагрузок различной величины и направленности. Один из вариантов - сочетание двух занятий одинаковой направленности с большой нагрузкой, проведенных с интервалом в 24 часа, приводит к такому же по характеру утомлению. При этом повторное занятие с большей нагрузкой усугубляет утомление, не изменяя его характера. Работоспособность спортсмена при выполнении программы второго занятия оказывается значительно сниженной, и спортсмен не в состоянии выполнить 75-80% работы, предложенной накануне. Планировать в микроцикле подряд 2 занятия с большой нагрузкой нецелесообразно, т.к. это оказывает большое влияние на психику, возможно перенапряжение и т.д. Такое планирование допустимо только тогда, когда стоит задача совершенствования выносливости.

Суммарное воздействие на организм спортсмена 2-3 занятий с большими нагрузками различной преимущественной направленности, проведенных с интервалом в 24 часа, принципиально отличаются от влияния одинаковых по своей направленности занятий: оно не усугубляет утомления, а угнетает другую сторону работоспособности спортсмена. Например, когда после занятия, направленного на повышение скоростных возможностей, проводится занятие, способствующее повышению общей выносливости, происходит значительное угнетение выносливости, а уровень скоростных возможностей не снижается. Аналогичное явление происходит при иных сочетаниях занятий с большими нагрузками различной преимущественной направленности.

Занятия с малыми или средними нагрузками являются действенным фактором

управления процессом восстановления после занятий с большими нагрузками. Проведение занятий с малыми или средними нагрузками после занятий избирательной направленности с большими нагрузками в некоторых случаях может, усугубить имеющееся утомление или не повлиять на характер восстановительных процессов, в других случаях способствовать интенсификации восстановления, которая наблюдается в том случае, если в дополнительных занятиях с малыми или средними нагрузками выполняется работа принципиально иной направленности, и основная нагрузка приходится на другие функциональные системы. Проведение после занятий с большими нагрузками дополнительных занятий такой же направленности со средними нагрузками усугубляет утомление, вызванное большой нагрузкой, не изменяя его характера.

Структура микроциклов зависит от периода тренировочного макроцикла, типа самого микроцикла, от задач, поставленных на данный этап и др.

Ударные микроциклы, содержащие практически ежедневные занятия с большими нагрузками - один из наиболее эффективных путей повышения результативности тренировки при подготовке к высшим достижениям.

Однако высокий тренирующий эффект микроциклов со столь напряженным режимом работы наблюдается лишь при рациональном сочетании занятий с различными по направленности нагрузками. Только в этом случае увеличение числа занятий с большими нагрузками в микроциклах за счет рационального сочетания и чередования их направленности может служить резервом интенсификации тренировочного процесса и повышения его эффективности. Это, прежде всего, касается ударных микроциклов.

Годовой план подготовки включает в себя такие компоненты: цели и задачи подготовки, календарь соревнований, календарь тренировочных сборов, структуру годичного цикла тренировки, распределение тренировочной нагрузки по периодам и этапам (мезоциклам) подготовки, систему контроля, контрольные нормативы, мероприятия по восстановлению. В зависимости от сроков соревнований, уровня подготовленности годовой план может включать от одного до четырех макроциклов.

3. 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 2 ступени 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:

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 отماشка 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, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на тренировочном занятии.

Регулярно посещать тренировочные занятия, записывать в журнал время выхода на воду, направление и время возвращения. 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: – способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, и совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.

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

По психической напряженности – 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.

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

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

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 25.

Таблица 25

Предспортивная подготовка					из расчета на 52 недели						
Виды подготовки	Этапы и периоды подготовки										
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
	1 год		2 год		1 год		2 год		3, 4, 5 год		
	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	
Общая физическая подготовка	60	187	52	216	46	287	43	313	32	300	
Специальная физическая подготовка	17	53	19	79	22	137	25	182	36	337	
Техническая подготовка	20	63	23	96	24	150	24	175	20	187	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	6	4	17	4	25	4	29	6	56	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	3	2	8	4	25	4	29	6	56	
Общее количество часов занятий в год		312		416		624		728		936	
Количество часов занятий в неделю		6		8		12		14		18	
Количество тренировок в неделю		3		4		6		6		6	
Количество тренировок в год		156		208		312		312		312	
Продолжительность тренировочного занятия, час.		до 2		до 2		до 3		до 3		до 3	
Максимальная наполняемость группы, чел.		25		20		12		12		10	
Минимальная наполняемость группы, чел.		10		10		8		8		8	
Количество контрольных соревнований		1-2		2-4		2-6		2-6		4-8	
Количество отборочных соревнований				1-2		2-4		2-4		2-4	
Количество основных соревнований						2-3		2-3		2-4	

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на более длительный период. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки 2 ступени.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортом и в конкретном виде спорта;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

В процессе спортивной подготовки 2 ступени в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки 2 ступени. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- **перспективное планирование**, позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки 2 степени;
- **ежегодное планирование**, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- **ежеквартальное планирование**, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- **ежемесячное планирование** (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Технология планирования процесса многолетней подготовки – это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки 2 степени.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливаются величина тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Перспективное планирование. Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам (годам), планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражаются тенденции к возрастанию

требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

В перспективном плане следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

Ежегодное планирование. На основе перспективных планов составляются **годовые тренировочные планы** спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта - помесечный и понедельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок или 52 вертикальные колонки, соответствующие числу недель в годичном цикле.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку основных (главных) соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов (мезоциклов), обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов.

Разделы плана, отпечатанные на развернутом листе, делают этот документ наглядным и очень удобным в практической повседневной работе тренера. Такая форма планирования позволяет осуществлять его анализ.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

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

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности:

- в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта;

- от широкого использования средств, развивающих двигательных способностей и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, - к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки:

- следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) к контролю над быстрыми движениями;

- от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих (в соответствии с параметрами соревновательной деятельности) амплитудах и траекториях движений: в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта (прыжки, метания, комбинации и т.д.) от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время (рано утром до завтрака, днем, вечером), продолжительность и число занятий, музыкальное, световое, шумовое и т.п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

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

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятия»

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в шесть месяцев по

определенным программам на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Требования для проведения УМО:

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

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

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

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

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

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

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

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

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

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

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

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

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

Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку 2 ступени, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям.

Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку 2 ступени, являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии

(в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;

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

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку 2 ступени, проводится по программам углубленных медицинских обследований 1 раз в 6 месяцев в соответствии с этапом спортивной подготовки 2 ступени, на которое зачисляется лицо в учреждение.

По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку 2 ступени, определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), участие в массовых спортивных соревнованиях, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки без ограничений;

2 группа - возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнованиях;

3 группа - возможны только занятия физической культурой (в том числе в организациях) со значительными ограничениями физических нагрузок;

4 группа - возможны только занятия лечебной физической культурой.

В случае выявления в ходе медицинского осмотра клинических симптомов и синдромов заболеваний (состояний), являющихся медицинскими противопоказаниями к прохождению спортивной подготовки 2 ступени, проводятся *дополнительные осмотры* врачей-специалистов, лабораторные, функциональные и иные методы исследования.

Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки 2 ступени, 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.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки 2 ступени о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки 2 ступени. Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию лица, прошедшего медицинский осмотр.

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.

Этапные (периодические) медицинские обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. 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 в процессе спортивной подготовки 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.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе

соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

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 по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

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 как 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 карьеры.

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.

6). 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:

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

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

Обратимость: адаптация к нагрузке в период обучения уменьшится, когда эта нагрузка такая же или даже уменьшена;

- чем дольше период агитации, тем медленнее снижение и наоборот.

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 к первоначальному уровню, а к более высокому («явление сверх компенсации»).

Развитие силы

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

- 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).

- 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).

Таблица 26

Направленность тренировок в гребном спорте

Энергетические системы	Количество		Интенсивность		Восстановление	
	Повторения	Длительность	ЧСС	Темп	Длительность	ЧСС
	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
Аэробные	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
	Аэробная терпимость - гликоген (анаэробный гликолиз)					
Анаэробные	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

Гребной спорт 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:

- широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;
- горизонтальная проводка и занос;
- полное дотягивание весла в конец гребка;
- непрерывность движения весла и гребца, отсутствие задержки и задиранья весла в начале гребка;
- энергичное выполнение проводки без излишнего запрокидывания плеч в начале гребка и без «прострела» банки.

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

I этап: начальная подготовка первого года обучения (НП-1) – начальное развитие двигательного действия, образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.

Задачи этапа:

- создавать общее представление о двигательном действии (просмотр кинограмм и киноколец 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, метеословия);
- боязнь утомления.

Приступая к занятиям, обучающийся должен ознакомиться с лодкой, веслами и водой. Знакомство с водой начинается с проверки умения плавать.

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 плотa, опробует лодку и весла. Чтобы убедиться, что форма и размер весла обеспечивают оптимальное погружение 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 «табанке»: гребец рукоятку загруженного 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 наклонить ее левый и правый борт, немного пораскачивать, поднимая и опуская рукоятки весел.

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

Лопasti 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 запятую, 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 вверх, 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: Начальная подготовка второго года обучения (НП-2) - углубленное детализированное разучивание; уточнение двигательного умения; умение частично переходит в навык.

Задачи этапа:

- 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: тренировочный (Т) - закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, прочный навык, вариативность.

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 табанка 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.

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

К таким позициям можно отнести:

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

Изменение последовательности некоторых позиций оказывается большой помехой даже у квалифицированных гребцов. Например, сгибание ног в коленях раньше, чем руки перешли за них, очень сильно мешает при волне. Начало работы рук раньше, чем корпус пришел в вертикальное положение, не позволит эффективно использовать широчайшие мышцы спины, т.к. они будут в это время растянуты. Окончание группировки и касание

веслом воды должны совпадать по времени, интервал между этими позициями называется «зависание весла в воздухе» или «промашка». Использование хронограмм для определения технической совместимости при комплектовании экипажей дает положительные результаты и позволяет избежать ошибок. Особенно важно совпадение позиций 1, 2, 3, 9.

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

Гребной инвентарь должен отвечать следующим требованиям:

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

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

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

Обучение и совершенствование технического мастерства подчиняется следующим принципам:

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

Обучение технике гребли проводится индивидуально и должно предусматривать:

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

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 спортсмена.

Гребной инвентарь должен отвечать следующим требованиям:

- прочность корпуса лодки 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, симметричное расположение лопасти, одинаковые балансировка, вес, жесткость и угол наклона лопасти правого и левого весел (угол между лопастью и опорной площадкой).

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 - расстояние по вертикали от середины поверхности банки, установленной в крайнем заднем положении, до нижней рабочей плоскости вертлюга. Высота тяги подбирается для каждого гребца индивидуально и должна обеспечивать мощное выполнение гребка (т. е. не должна быть очень высокой) и свободный занос весел на высоте, немного превышающей половину ширины лопасти от поверхности воды (т. е. не должна быть очень низкой). Оптимальной считается тяга, при которой валец весла в конце гребка приходит под нижнее ребро. Высота тяги зависит от роста гребца, обхвата бедер, состояния воды, наличия и высоты волн и с учетом этих факторов может быть от 14 до 20 см. В парных лодках правое весло устанавливается на 1,5-2,0 см ниже левого. Высота тяги измеряется с помощью угольника, прикладываемого к бортам лодки и имеющего на одном конце рейку с делениями или параллелограмм.

В процессе эксплуатации лодка может получить искривление, и в этом случае установка высоты тяги по бортам может оказаться неточной. Дополнительный контроль в командных лодках осуществляется следующим образом: спортсмены в положении конца гребка прижимают к бедру весла с загребной стороны и постепенно накренивают лодку на этот борт до касания лопастями воды. При правильной регулировке все лопасти коснутся воды одновременно. То же проделывается с боковой стороны.

В парных лодках проверка может быть осуществлена более точно и без установки на воду: на двух номерах, с одного борта на другой, в вертлюги кладутся рейки или весла лопастями в одну сторону. Если смотреть вдоль лодки, нижняя грань этих реек должна совместиться. В противном случае, выбрав один из номеров за эталон, проверяют разницу высоты тяги на всех номерах до совпадения нижних граней реек.

Ширина выноса уключины у парных лодок обычно колеблется от 152 до 158 см между осями вертлюгов, у распашных лодок - 82-87 см от продольной оси лодки до оси вертлюга. Ширина выноса должна быть очень точно установлена одинаково для правого и левого весла, так как иначе лодка будет заваливаться при гребле в сторону большего выноса. Более быстрые лодки (восьмерки и четверки парные) имеют меньшую из указанных ширину выноса. При установке выноса надо учитывать длину внутреннего рычага весла, которая у парных весел составляет 84-87 см, у распашных - 112-116 см.

Угол накрытия весла проверяется после окончания всех наладочных работ с кронштейнами. Он представляет собой угол между плоскостью весла и вертикалью и складывается из угла наклона весла (угол между лопастью и опорной площадкой) и угла наклона вертит и (угол между опорной площадкой вертлюга и осью его вращения). Угол наклона парных и распашных весел составляет 2,5-3,5°, угол наклона парных вертлюгов составляет у разных моделей 6-7°, у распашных - 3-4° и у некоторых моделей может регулироваться. Оптимальный угол накрытия парных весел составляет 8-10°, для распашных - 5-7°.

При наклоне оси вращения вертлюга на корму угол накрытия в начале и конце гребка будет меньше, чем в середине, а при наклоне ин нос больше, при наклоне внутрь будет увеличиваться к концу гребка, а наружу уменьшаться. Так как для устойчивой работы весел угол накрытия должен сохраняться одинаковым и постоянным на всем протяжении гребка, регулировка накрытия сводится к установке вертикально осей вращения и проверке углов наклона весел.

Для проверки вертикальности осей вращения целесообразно пользоваться специальным уровнем, который после установки лодки в горизонтальное положение

прикладывается к опорной площадке вертлюга, и при повороте вертлюга вместе с уровнем в начальное и конечное положение угол наклона на уровне должен сохраняться. Неисправность устраняется отгибанием кронштейна в нужную сторону с помощью достаточно мощного рычага и перемещением подвижной площадки у парных уключин. После установки вертикально осей парных вертлюгов пользоваться подвижными площадками для изменения угла накрытия не следует, так как это приведет к наклону оси вращения вперед или назад.

Для проверки угла наклона весел нужно положить весло лопастью на горизонтальный брусок и после этого уровнем проверить угол наклона рабочей площадки, у деревянных весел при большом отклонении (от 3°) снять манжет и подстрогать опорную площадку. У пластиковых весел с цилиндрическим стволом угол наклона может регулироваться за счет поворота манжета, являющегося одновременно опорной площадкой.

Разница в накрытии правого и левого весел допустима до $0,5^\circ$, более значительная разница заставит спортсмена при гребке заметно наваливаться на борт, имеющий большее накрытие.

Измерять угол накрытия (сразу суммарный) при вставленном в вертлюг весле не рекомендуется, так как при этом получаются очень большие погрешности из-за недостаточного прижатия весла к вертлюгу и его скручивания. Однако при отсутствии уровня для измерения углов наклона в градусах возможно с некоторой погрешностью устанавливать накрытие вставленных в уключины весел по зазору между нижним краем лопасти и ниткой с грузиком, прижатой к верхнему краю лопасти, ориентируясь при этом на данные таблицы, приведенной ниже:

Таблица 27

Параметры лопастей

Ширина лопасти, мм	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
Зазор при 4° , мм	10,5	11,2	11,9	12,6	13,3	14,0	14,7	15,4	16,1	16,8
Зазор при 8° , мм	20,9	22,3	23,7	25,1	26,5	27,9	29,3	30,7	31,1	33,5

Проверяя наладку угла накрытия весел на воде, следует помнить, что:

Искривление ствола в поперечном направлении, так же, как и несимметричное расположение лопасти, приводит к закручиванию весла на гребке в сторону перекрытия или раскрытия.

Любое искривление ствола увеличивает осевой момент инерции, чем затрудняет разворот лопасти перед началом и после окончания гребка.

Искривление нельзя компенсировать наладкой, небольшое искривление можно компенсировать за счет стесывания валька с одной стороны и подклейки его с другой.

Подножка должна устанавливаться так, чтобы при окончании гребка рукоятки парных весел могли вплотную пройти мимо туловища, а на распашных веслах внешняя рука и торец валька приходили к раю живота. Там, где это возможно, в зависимости от соотношения длины бедра и голени и гибкости голеностопного сустава, регулируется глубина и угол наклона подножки так, чтобы при группировке в захвате голень не оказывалась вертикальной и тем более наклоненной к корме, а в конце гребка голеностопный сустав не оказывался излишне распрявленным, так как это приводит к неэффективной работе мышц ног на гребке. Кроме того, излишне заглубленная подножка приводит к травме икроножных мышц.

Длина внутреннего рычага весла устанавливается для парных весел 84-87 см и для распашных – 112-1116 см, причем для более быстрых лодок выбираются меньшие из указанных величин. Внутренний рычаг может быть увеличен в условиях встречного ветра, при этом обязательно нужно увеличить вынос уключины или хотя бы переставить подножку так, чтобы были выполнены перечисленные выше требования.

Проверить установку пера следует после окончания накладки и при заруливании лодки слегка подогнуть в случае его искривления.

При сильном боковом ветре во время соревнований может быть рекомендовано увеличить покрытие весел с подветренной стороны с помощью 1-3 витков изоляционной ленты, что позволит сохранить в гонке прямолинейную работу корпусом и избавить от необходимости откренивать лодку.

Подготовка рабочего места гребца в гребном бассейне, неподвижном учебном аппарате и гребном тренажере выполняется так же, как и наладка лодки.

Модель национальной российской техники гребли (Валерий Клешнев).

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. Лопасть 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.

Лопасть 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. Лопасти 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.

Теоретическая подготовка

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

Примерный перечень тем:

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. Выбор места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года. Перечень спасательных средств при занятиях и пользование ими. Местные особенности и правила навигации.

Тема 2. Состояние и развитие ФК и С в России. Состояние и развитие гребли 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. Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту. Основные понятия спортивной классификации. Возрастные группы участников. 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. Возрастные особенности детей и подростков.

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. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях гребным спортом. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнований. Регулирование веса спортсменов.

Тема №8. Техника гребли и её совершенствование. 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. Планирование спортивной тренировки. Физические качества спортсмена. Классификация спортивных упражнений. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена. Специальная подготовка в лодке. Варианты уроков по гребному спорту. Значение разминки в зависимости от метеоусловий и характера тренировки.

Тема 10. Психологическая подготовка. Основные методы развития волевых качеств. Влияние тренировки в усложненных условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств.

Тема №11. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса. Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям гребным спортом. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля, самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям. Общее состояние.

Тема 12. Учет содержания занятий, самочувствия, показателей режима тренировки. Оценка результатов работы над развитием двигательных качеств.

Тема 13. Планы антидопинговых мероприятий. Антидопинговые обязательства для гребцов.

Тактическая подготовка

Тактика – это умение спортсмена использовать все сильные стороны своей подготовки. В тактической игре, кроме использования своих лучших качеств, важно не дать соперникам использовать их сильные стороны. Действовать тактически правильно – это значит действовать обдуманно, планомерно и уверенно.

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

Рекомендованы следующие основные положения тактики соревновательного прохождения дистанции:

- выполнение мощного, кратковременного, эффективного стартового спурта для расположения в группе лидеров, что обеспечивает гидродинамический более выгодную позицию (на гладкой поверхности воды лодка испытывает относительно меньшее гидродинамическое сопротивление, чем при волнении), спортсмен приобретает психологическое преимущество перед хуже стартовавшими соперниками, создаются благоприятные условия для дальнейшего ведения гонки;

- своевременный переход на экономичный дистанционный ход, при этом осуществляется контроль за расположением и поведением соперника, в пределах правил может использоваться волна, сохраняется резерв возможностей для эффективного финишного ускорения, которое, как правило, решает исход гонки;

- увеличение мощности гребка с постепенным нарастанием темпа, максимальный финишный темп должен удерживаться до пересечения створа и обеспечивается сохранением амплитуды и мощности гребка, в случае острой конкуренции на финише перед створом выполняется точно рассчитанное выталкивание лодки вперед

Эффективность выполнения стартового ускорения и особенности техники движений зависят:

- от индивидуальных скоростно-силовых возможностей спортсмена;
- от состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена и систем энергообеспечения, подготовленного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку.
- от поведения спортсмена или экипажа на старте,

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 и 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 к предстоящей гонке.

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

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

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

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

Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены:

1. Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества;

2. Тактика ускорений по дистанции;
3. Тактика сильного финиша;
4. Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

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

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

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

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

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

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

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* состоит в следующем: осознание спортсменами задач на соревнования; изучение конкретных условий предстоящих соревнований; изучение сильных и слабых сторон соперника. Подготовка к действиям с учетом этих особенностей; осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим стартом; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем старте.

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям гребным спортом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться.

Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно - психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов. В ходе тренировочных занятий существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В ходе тренировки, особенно при состоянии значительного утомления спортсменов, необходима особая корректность поведения тренера.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

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

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

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

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.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-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.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	В течение всего периода подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

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 путях 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 допиров 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 Использования 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;

(с) процесса подачи Спортсменом запроса на ТИ;

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

(е) 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 субстанции 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.

Таблица 30

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП, спортсмены, тренеры	Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Получение сертификата
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	По назначению	На крупных спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар для спортсменов и тренеров	Проверка лекарственных средств	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным 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 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, спортсмены Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, спортсмены	Онлайн обучение	На сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Получение сертификата
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар	«Процедура допинг-контроля»	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар	«Подача запроса на ТИ»	Ответственный по антидопингу, РУСАДА	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар	«Система АДАМС»	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
Все тренеры	Семинар	«Всемирный антидопинговый кодекс, его положения и международные стандарты»	Ответственный по антидопингу	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар	Международный стандарт «Запрещенный список», комментарии к Запрещенному списку	Ответственный по антидопингу	1-2 раза в год	Учреждение, согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар	«Виды	Ответственный	1-2 раза в	Учреждение,

		нарушений антидопинговых правил»	по антидопингу	год	согласовать с ответственным по антидопингу
	Семинар	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопингово й 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 31

**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 тестирования				X	X	X
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 32

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. 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).	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Консультации спортивного врача.
Антидопинговые	Определение допинга. Нарушения антидопинговых	Обсуждение

правила и процедурные правила допинг-контроля	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.	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.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий на *тренировочном этапе* у спортсменов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Таблица 32

Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики гребного слалома. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки 2 ступени
2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории	1. Судейство официальных спортивных соревнований. 2. Выполнение Квалификационных требований для присвоения квалификационной категории	

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени, на каждом этапе спортивной подготовки 2 ступени, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «гребной спорт»

Для оценки эффективности деятельности учреждения используются следующие критерии:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента), установленного учреждением, при отсутствии рекомендаций;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

Критерии подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта гребной спорт.

7-11 лет. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет. Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие - раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет. К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гребной спорт представлены в таблице № 33.

Таблица 33

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки 2 ступени

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2

Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки 2 ступени, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку 2 ступени, на следующий этап спортивной подготовки 2 ступени

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

Контроль за подготовленностью спортсменов проводится

- в ходе тестирования,
- в процессе соревнований,
- контрольно-переводных нормативов для оценки общей, специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки,
- мониторинга тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов,
- внутреннего контроля.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов для оценки освоения спортсменами программного материала по видам спортивной подготовки - ноябрь-декабрь календарного года. Порядок сдачи контрольно-переводных нормативов, объем

упражнений (тестов) для оценки подготовленности спортсменов по видам спортивной подготовки устанавливается приказом директора учреждения.

Таблица 34

Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленность спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей тестирования на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	- организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	- социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;
- контрольные испытания (тестирование).
- комплексный контроль.

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов к соревнованиям является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

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. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- массы тела;
- функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- функционального состояния системы внешнего дыхания;
- морфологического состава крови;
- биохимического состава крови;
- кислотно-щелочного состояния крови;
- состав мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

в) при выполнении сложнокоординационных нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;
- функционального состояния максимально задействованных при выполнении

избранного вида нагрузок анализаторов.

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

Текущий контроль может осуществляться:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю - после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами подготовки - периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются:

1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;

2) оценка соответствия годовых приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки. Назначение этого вида контроля - интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершённого этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Тестирование спортсменов по общей физической и специальной физической подготовке проводится ежегодно, один раз в год в период, предшествующий переводу спортсменов на следующий год и представлены в таблицах.

Таблица 35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Приседание за 15 с (не менее 11 раз)	Приседание за 15 с (не менее 9 раз)
Выносливость	Бег на 800 м (не более 4 мин 30 с)	Бег на 800 м (не более 4 мин 45 с)
	Плавание на 25 м (без учета времени)	Плавание на 25 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раза)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Таблица 36

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 60 м (не более 11,4 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Приседание за 15 с (не менее 12 раз)	Приседание за 15 с (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 5 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 45 с)
	Плавание на 50 м (без учета времени)	Плавание на 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	

Федеральная экспериментальная площадка
"Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программы спортивной подготовки по видам спорта (этап НПЗ, ТУ)"

Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности (1-й и 2-й ступени)

Гребной спорт
Группа НПЗ-1

Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов

Принята оценка результатов занимающихся для зачисления в группу НПЗ-1:

1. Результат выполнения теста, соответствующий требованиям ФССП, оценивается в 10 баллов.
2. Результат выполнения теста, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.
3. Результат выполнения теста, не достигший показателя, определенного требованиями ФССП, оценивается меньшим количеством баллов.
4. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
5. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
6. Максимальное количество баллов, полученное на тест, не может превышать 15.
7. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать суммарно 90 баллов за 9 тестов.
8. На этапе НПЗ-1 в соответствии с ФССП соревновательная деятельность не предусмотрена.

Юноши

№ п/п	Скорость			Координация			Тесты ОФП и СФП						Выносливость		
	Бег 10 м (сек.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Челночный бег 3х10 м (сек.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Прыжок в длину с места (см.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Приседания за 15 сек (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Бег 1 км (мин.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
1	6,4	1		10,1	1		142	1		3	1		6,48	1	
2	6,3	2		10,0	2		144	2		4	2		6,46	2	
3	6,2	3		9,9	3		146	3		5	3		6,44	3	
4	6,1	4		9,8	4		148	4		6	4		6,42	4	
5	6,0	5		9,7	5		150	5		7	5		6,40	5	
6	5,9	6		9,6	6		152	6		8	6		6,38	6	
7	5,8	7		9,5	7		154	7		9	7		6,36	7	
8	5,7	8		9,4	8		156	8		10	8		6,34	8	
9	5,6	9		9,3	9		158	9		11	9		6,32	9	
10	5,5	10		9,2	10		160	10		12	10		6,30	10	
11	5,4	11		9,1	11		162	11		13	11		6,28	11	
12	5,3	12		9,0	12		164	12		14	12		6,26	12	
13	5,2	13		8,9	13		166	13		15	13		6,24	13	
14	5,1	14		8,8	14		168	14		16	14		6,22	14	
15	5,0	15		8,7	15		170	15		17	15		6,20	15	

Девушки

№ п/п	Скорость			Координация			Тесты ОФП и СФП						Выносливость		
	Бег 10 м (сек.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Челночный бег 3х10 м (сек.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Прыжок в длину с места (см.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Приседания за 15 сек (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Бег 1 км (мин.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
1	6,9	1		10,5	1		132	1		1	1		7,08	1	
2	6,8	2		10,4	2		134	2		2	2		7,06	2	
3	6,7	3		10,3	3		136	3		3	3		7,04	3	
4	6,6	4		10,2	4		138	4		4	4		7,02	4	
5	6,5	5		10,1	5		140	5		5	5		7,00	5	
6	6,4	6		10,0	6		142	6		6	6		6,98	6	
7	6,3	7		9,9	7		144	7		7	7		6,96	7	
8	6,2	8		9,8	8		146	8		8	8		6,94	8	
9	6,1	9		9,7	9		148	9		9	9		6,92	9	
10	6,0	10		9,6	10		150	10		10	10		6,90	10	
11	5,9	11		9,5	11		152	11		11	11		6,88	11	
12	5,8	12		9,4	12		154	12		12	12		6,86	12	
13	5,7	13		9,3	13		156	13		13	13		6,84	13	
14	5,6	14		9,2	14		158	14		14	14		6,82	14	
15	5,5	15		9,1	15		160	15		15	15		6,80	15	

Юноши												
Тесты ОФП и СФП												
Выносливость			Сила						Гибкость			Сумма баллов набранных спортсменом
Плывание на 50 м. (без учета времени)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (коснуться пола пальцами рук)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	
-	1		-	1		1	1		-	1		
-	2		-	2		2	2		-	2		
-	3		-	3		3	3		-	3		
-	4		-	4		4	4		-	4		
-	5		1	5		5	5		-	5		
-	6		-	6		6	6		-	6		
-	7		-	7		7	7		-	7		
-	8		-	8		8	8		-	8		
-	9		-	9		9	9		-	9		
выполнение	10		2	10		10	10		1	10		
-	11		-	11		11	11		-	11		
-	12		-	12		12	12		2	12		
-	13		3	13		13	13		3	13		
-	14		-	14		14	14		-	14		
-	15		4	15		15	15		4	15		
Девушки												
Тесты ОФП и СФП												
Выносливость			Сила						Гибкость			Сумма баллов набранных спортсменом
Плывание на 50 м. (без учета времени)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (коснуться пола пальцами рук)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	
-	1		1	1		1	1		-	1		
-	2		2	2		-	2		-	2		
-	3		3	3		2	3		-	3		
-	4		4	4		3	4		-	4		
-	5		-	5		-	5		-	5		
-	6		5	6		4	6		-	6		
-	7		6	7		-	7		-	7		
-	8		-	8		5	8		-	8		
-	9		7	9		-	9		-	9		
выполнение	10		8	10		6	10		1	10		
-	11		-	11		-	11		-	11		
-	12		-	12		7	12		2	12		
-	13		9	13		8	13		3	13		
-	14		-	14		-	14		-	14		
-	15		10	15		9	15		4	15		

Федеральная экспериментальная площадка "Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программ спортивной подготовки по видам спорта (этап НП, Ту)"										
Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности (1-й и 2-й ступени) Гребной спорт Группа НП-2 Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов										
Примеры оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу НП-2: 1. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать суммарно 30 баллов за 3 теста. 2. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы. 3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается. 4. Максимальное количество баллов, получаемое за тест, не может превышать 15. 5. На этапе НП-2 в соответствии с ФССП соревновательная деятельность не предусмотрена.										
Юноши										
№ п/п	Скоростно-силовые качества			Тесты ОФП и СФП			Выносливость			Сумма баллов набранных спортсменом
	Прыжок в длину с места (см.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Бег 1 км (мин.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	
1	151	1		2	1		6,46	1		
2	152	2		3	2		6,44	2		
3	153	3		4	3		6,42	3		
4	154	4		5	4		6,40	4		
5	155	5		6	5		6,38	5		
6	156	6		7	6		6,36	6		
7	157	7		8	7		6,34	7		
8	158	8		9	8		6,32	8		
9	159	9		10	9		6,30	9		
10	160	10		11	10		6,28	10		
11	161	11		12	11		6,26	11		
12	162	12		13	12		6,24	12		
13	163	13		14	13		6,22	13		
14	164	14		15	14		6,20	14		
15	165	15		16	15		6,18	15		
Девушки										
№ п/п	Скоростно-силовые качества			Тесты ОФП и СФП			Выносливость			Сумма баллов набранных спортсменом
	Прыжок в длину с места (см.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Бег 1 км (мин.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	
1	146	1		1	1		7,08	1		
2	147	2		2	2		7,06	2		
3	148	3		3	3		7,04	3		
4	149	4		4	4		7,02	4		
5	150	5		5	5		7,00	5		
6	151	6		6	6		6,58	6		
7	152	7		7	7		6,56	7		
8	153	8		8	8		6,54	8		
9	154	9		9	9		6,52	9		
10	155	10		10	10		6,50	10		
11	156	11		11	11		6,49	11		
12	157	12		12	12		6,48	12		
13	158	13		13	13		6,47	13		
14	159	14		14	14		6,46	14		
15	160	15		15	15		6,45	15		

Федеральная экспериментальная площадка																
"Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программы спортивной подготовки по видам спорта (гребной спорт)"																
Оценка индивидуальных результатов спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровням подготовленности (1-я и 2-я ступени)																
Гребной спорт																
Группа Т-1																
Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов																
Правила оценивания результатов применяются для спортсменов в группу Т-1																
1. Результат выполнения теста, соответствующий требованиям ФССП, оценивается в 10 баллов.																
2. Результат выполнения теста, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.																
3. Результат выполнения теста, не достигший показателя, определенного требованиями ФССП, оценивается меньшим количеством баллов.																
4. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.																
5. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.																
6. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15																
7. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать суммарно 90 баллов за 9 тестов.																
Юноши																
Тесты ФФП и СФП																
№ п/п	Скорость			Координация			Скоростно-силовые качества								Выносливость	
	Бег 60 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Челночный бег 3х10 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Присед в длину с места (см.)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Приседание за 15 сек (раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Бег 1,5 км (мин.)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	
1	11,7	1		9,7	1		162	1		3	1		8,13	1		
2	11,6	2		9,6	2		164	2		6	2		8,11	2		
3	11,5	3		9,5	3		166	3		7	3		8,09	3		
4	11,4	4		9,4	4		168	4		9	4		8,07	4		
5	11,3	5		9,3	5		170	5		9	5		8,05	5		
6	11,2	6		9,2	6		172	6		10	6		8,03	6		
7	11,1	7		9,1	7		174	7		11	7		8,01	7		
8	11,0	8		9,0	8		176	8		12	8		7,99	8		
9	10,9	9		8,9	9		178	9		13	9		7,97	9		
10	10,8	10		8,8	10		180	10		14	10		7,95	10		
11	10,7	11		8,7	11		182	11		15	11		7,93	11		
12	10,6	12		8,6	12		184	12		16	12		7,91	12		
13	10,5	13		8,5	13		186	13		17	13		7,89	13		
14	10,4	14		8,4	14		188	14		18	14		7,87	14		
15	10,3	15		8,3	15		190	15		19	15		7,85	15		
Девушки																
Тесты ФФП и СФП																
№ п/п	Скорость			Координация			Скоростно-силовые качества								Выносливость	
	Бег 60 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Челночный бег 3х10 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Присед в длину с места (см.)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Приседание за 15 сек (раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Бег 1,5 км (мин.)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	
1	12,1	1		10,1	1		152	1		3	1		8,53	1		
2	12,0	2		10,0	2		154	2		4	2		8,51	2		
3	11,9	3		9,9	3		156	3		5	3		8,49	3		
4	11,8	4		9,8	4		158	4		6	4		8,47	4		
5	11,7	5		9,7	5		160	5		7	5		8,45	5		
6	11,6	6		9,6	6		162	6		8	6		8,43	6		
7	11,5	7		9,5	7		164	7		9	7		8,41	7		
8	11,4	8		9,4	8		166	8		10	8		8,39	8		
9	11,3	9		9,3	9		168	9		11	9		8,37	9		
10	11,2	10		9,2	10		170	10		12	10		8,35	10		
11	11,1	11		9,1	11		172	11		13	11		8,33	11		
12	11,0	12		9,0	12		174	12		14	12		8,31	12		
13	10,9	13		8,9	13		176	13		15	13		8,29	13		
14	10,8	14		8,8	14		178	14		16	14		8,27	14		
15	10,7	15		8,7	15		180	15		17	15		8,25	15		

Юноши												
Тесты ФФП и СФП												
Выносливость			Сила			Гибкость						
Плавание на 50 м (без учета времени)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (коснуться пола пальцами рук)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сумма баллов набранных спортсменом
-	1		-	1		5	1		-	1		
-	2		-	2		6	2		-	2		
-	3		1	3		7	3		-	3		
-	4		-	4		8	4		-	4		
-	5		-	5		9	5		-	5		
-	6		2	6		10	6		1	6		
-	7		-	7		11	7		-	7		
-	8		3	8		12	8		-	8		
-	9		-	9		13	9		-	9		
выполнено	10		4	10		14	10		2	10		
-	11		-	11		15	11		-	11		
-	12		-	12		16	12		3	12		
-	13		5	13		17	13		4	13		
-	14		-	14		18	14		-	14		
-	15		6	15		19	15		5	15		
Девушки												
Тесты ФФП и СФП												
Выносливость			Сила			Гибкость						
Плавание на 50 м (без учета времени)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Подтягивание из виса лежа (с согнутой перекладины) (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (коснуться пола пальцами рук)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сумма баллов набранных спортсменом
-	1		3	1		1	1		-	1		
-	2		4	2		2	2		-	2		
-	3		5	3		3	3		-	3		
-	4		6	4		4	4		-	4		
-	5		7	5		5	5		-	5		
-	6		8	6		6	6		1	6		
-	7		9	7		7	7		-	7		
-	8		10	8		8	8		-	8		
-	9		11	9		9	9		-	9		
выполнено	10		12	10		10	10		2	10		
-	11		-	11		-	11		-	11		
-	12		-	12		9	12		3	12		
-	13		13	13		10	13		4	13		
-	14		-	14		-	14		-	14		
-	15		14	15		11	15		5	15		

Федеральная экспериментальная площадка			
"Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программ спортивной подготовки по видам спорта (этап НП, Т)"			
Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровням подготовленности (1-я и 2-я ступени)			
Гребной спорт			
Группа Т-2			
Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов			
Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу Т-2			
1. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать 10 баллов за контрольные упражнения			
2. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается			
3. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15			
4. При наличии III юношеского и выше разряда спортсмен переводится на этап спортивной подготовки без прохождения тестов ОФП, СФП и контрольного упражнения.			
Юноши			
№ п/п	Гребля-индор 1000 м: (мин)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат спортсмена
1	3:54	1	
2	3:53	2	
3	3:52	3	
4	3:51	4	
5	3:50	5	
6	3:49	6	
7	3:48	7	
8	3:47	8	
9	3:46	9	
10	3:45	10	
11	3:44	11	
12	3:43	12	
13	3:42	13	
14	3:41	14	
15	3:40	15	
Девушки			
№ п/п	Гребля-индор 1000 м: (мин)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат спортсмена
1	4:24	1	
2	4:23	2	
3	4:22	3	
4	4:21	4	
5	4:20	5	
6	4:19	6	
7	4:18	7	
8	4:17	8	
9	4:16	9	
10	4:15	10	
11	4:14	11	
12	4:13	12	
13	4:12	13	
14	4:11	14	
15	4:10	15	

Федеральная экспериментальная площадка			
"Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программы спортивной подготовки по видам спорта (этап ИП, Т)"			
Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности (1-я и 2-я ступени)			
Гребной спорт			
Группа Т-3			
Оценки результатов сдачи контрольно-переводных нормативов			
Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу Т-3			
1. В случае невозможности учета контрольного упражнения, спортсмену начисляются баллы за предыдущее контрольное упражнение.			
2. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать 10 баллов за контрольное упражнение			
3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается			
4. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15			
5. При наличии II юношеского и выше разряда спортсмен переводится на этап спортивной подготовки без прохождения тестов ОФП, СФП и контрольного упражнения.			
Юноши			
№ п/п	Гребля-индор 1000 м. (мин)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат спортсмена
1	3:54	1	
2	3:53	2	
3	3:52	3	
4	3:51	4	
5	3:50	5	
6	3:49	6	
7	3:48	7	
8	3:47	8	
9	3:46	9	
10	3:45	10	
11	3:44	11	
12	3:43	12	
13	3:42	13	
14	3:41	14	
15	3:40	15	
Девушки			
№ п/п	Гребля-индор 1000 м. (мин)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат спортсмена
1	4:24	1	
2	4:23	2	
3	4:22	3	
4	4:21	4	
5	4:20	5	
6	4:19	6	
7	4:18	7	
8	4:17	8	
9	4:16	9	
10	4:15	10	
11	4:14	11	
12	4:13	12	
13	4:12	13	
14	4:11	14	
15	4:10	15	

Федеральная экспериментальная площадка			
"Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программы спортивной подготовки по видам спорта (этап ИП, Т)"			
Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности (1-я и 2-я ступени)			
Гребной спорт			
Группа Т-4			
Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов			
Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу Т-4:			
1. В случае невозможности учета контрольного упражнения, спортсмену начисляются баллы за предыдущее контрольное упражнение.			
2. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать 10 баллов за контрольное упражнение			
3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается			
4. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15			
5. При наличии 1 юниорского и выше разряда спортсмен переводится на этап спортивной подготовки без прохождения тестов ОФП, СФП и контрольного упражнения.			
Юноши			
№ п/п	Гребля-шпор 1500 м. (мин)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат спортсмена
1	5:54	1	
2	5:53	2	
3	5:52	3	
4	5:51	4	
5	5:50	5	
6	5:49	6	
7	5:48	7	
8	5:47	8	
9	5:46	9	
10	5:45	10	
11	5:44	11	
12	5:43	12	
13	5:42	13	
14	5:41	14	
15	5:40	15	
Девушки			
№ п/п	Гребля-шпор 1500 м. (мин)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат спортсмена
1	6:39	1	
2	6:38	2	
3	6:37	3	
4	6:36	4	
5	6:35	5	
6	6:34	6	
7	6:33	7	
8	6:32	8	
9	6:31	9	
10	6:30	10	
11	6:29	11	
12	6:28	12	
13	6:27	13	
14	6:26	14	
15	6:25	15	

Федеральная экспериментальная площадка			
"Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программ спортивной подготовки по видам спорта (этап НП, Т)"			
Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровням подготовленности (1-я и 2-я ступени)			
Гребной спорт			
Группа Т-5			
Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов			
Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу Т-5			
1. В случае невозможности учета контрольного упражнения, спортсмену начисляются баллы за предыдущие контрольные упражнения			
2. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать 10 баллов за контрольное упражнение.			
3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается			
4. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15			
5. При наличии III спортивного и выше разряда спортсмен переводится на этап спортивной подготовки без прохождения тестов ОФП, СФП и контрольного упражнения.			
Юноши			
№ п/п	Гребля-индор 1500 м. (мин)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат спортсмена
1	5:54	1	
2	5:53	2	
3	5:52	3	
4	5:51	4	
5	5:50	5	
6	5:49	6	
7	5:48	7	
8	5:47	8	
9	5:46	9	
10	5:45	10	
11	5:44	11	
12	5:43	12	
13	5:42	13	
14	5:41	14	
15	5:40	15	
Девушки			
№ п/п	Гребля-индор 1500 м. (мин)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат спортсмена
1	6:19	1	
2	6:18	2	
3	6:17	3	
4	6:16	4	
5	6:15	5	
6	6:14	6	
7	6:13	7	
8	6:12	8	
9	6:11	9	
10	6:10	10	
11	6:09	11	
12	6:08	12	
13	6:07	13	
14	6:06	14	
15	6:05	15	

Показателями освоения программы спортивной подготовки 2 ступени занимающимися являются:

- выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП);
- выполнение спортивных разрядов при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки 2 ступени.

4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются комплексы контрольных упражнений на этапе **начальной подготовки**.

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются комплексы контрольных упражнений на **тренировочном этапе**.

4.6. Методические указания по организации тестирования.

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) - проводится согласно графику, утверждённого директором Учреждения.

Место и время проведения согласовывается Тренерским советом в соответствии с утверждённым расписанием тренировочных занятий на текущий год спортивной подготовки. Общее руководство осуществляет директор Учреждения.

Непосредственное проведение нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учреждения.

Перечень и оценка выполнения нормативов разрабатываются и утверждаются Тренерским советом Учреждения с учетом требований программ спортивной подготовки по видам спорта, разработанных и реализуемых Учреждением в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

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

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив, и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты соревнований (весенне-летнего сезона, осенне-зимнего).

Правила проведения измерительных срезов (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 каждое аттестационно-педагогические измерительные материала (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности измерительные результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с измерительными материалами 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.

Бег 30, 60 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 800, 1500 метров.

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

Подтягивание из виса на перекладине.

Выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5

с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

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.

Приседания за 15 сек.

И.П. Стойка ноги врозь (можно носки слегка врозь), руки на пояс или вниз. По команде «марш» включается секундомер, испытуемый полностью приседает на всей стопе, руки на пояс или внизу, можно вперед, затем встает. В конце 15 с, испытатель подает команду «стоп». Подсчитывается максимальное количество приседаний за 15 сек. Допускается одна попытка. Тест прекращается: - если в момент приседания пятки отрываются от пола; - если в момент приседания испытуемый упирается руками в бедра своих ног; - если испытуемый, встав из приседа, не полностью выпрямляет ноги в коленях.

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.

Плавание 25 м, 50 м без учета времени.

Место проведения бассейн. Упражнение выполняется «из воды». По команде тренера спортсмены начинают заплыв вольным стилем. Фиксируется умение преодолеть дистанцию.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами.

Выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два

предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

4.7. Методические указания по методам и организации медико-биологического обследования

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную 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;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

Программа углубленного медико-биологического обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса.

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку 2 ступени, может быть зачислено в Учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Учреждения.

Программа углубленного медико-биологического обследования:

Комплексная клиническая диагностика.
 Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
 Оценка сердечно-сосудистой системы.
 Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
 Контроль состояния центральной нервной системы.
 Уровень функционирования периферической нервной системы.
 Оценка состояния органов чувств.
 Состояние вегетативной нервной системы.
 Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса.

5. Перечень информационного обеспечения программы

5.1. Список литературных источников

1. Агеев, Ш. К. Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле / Ш. К. Агеев; Поволжская государственная академия физической культуры и спорта РФ, Федерация гребного спорта России, 2012.
2. Беркутов, А. Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. По заказу Федерации гребного спорта РФ. – ООО «Медиа», 2000.
3. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
4. Гордон, С. М. Спортивная тренировка / С. М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.
5. 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.
6. Гребной спорт: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. А. К. Чупруна. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 287, [1] с.
7. Грести в России. Ассоциация любителей гребного спорта. М.: Достоинство, 2014.
8. Ежова, М. Н. Подготовка квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры / Н. М. Ежова, В. Ф. Каверин, О. Е. Докучаев; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2016. – 140 с.
9. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / А. М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 532 с.
10. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 464 – 47.
11. Оценка физического развития, функционального состояния и самоконтроль / С. М. Клеши́н. – М.: Советский спорт, 2004.
12. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
13. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
14. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Академическая гребля программа. Составители: Т. В. Михайлова, А. Н. Беркутов. – М., 2004.
15. Редгрейв, С. Энциклопедия гребли / С. Редгрейв. – Изд. 2-е, доп. – М.: Достоинство, 2014. – 391 с.
16. Теория и методика физического воспитания: 2т. Учебник для институтов и физкультуры / под общей редакцией Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – М.: ФиС., 2001.
17. Теория и методика физической культуры: учебник / под общ. ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
18. 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.

19. 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. Кинофильм «Королевская регата». Мосфильм, 1964г.
2. Кинофильм «Академическая гребля» Иванов А. Моснаучфильм, 1963г.
3. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино- и фотосъемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации // URL: <http://minsport.gov.ru/>
2. Федерация гребного спорта России // URL: <http://rowingrussia.ru/>
3. Федерация гребного спорта Санкт-Петербурга // URL: <http://www.rowing.spb.ru/>
4. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга // URL: <http://kfis.spb.ru/>
5. Олимпийский комитет России // URL: <http://www.olympic.ru/>
6. Российское антидопинговое агентство // URL: <http://www.rusada.ru/>
7. Министерство здравоохранения Российской Федерации // URL: <https://www.rosminzdrav.ru/>
8. Спортивная Россия национальная информационная сеть // URL: <http://www.infosport.ru/>
9. Главная 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/>

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

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 и спортивных мероприятий является приложением к данной программе.