Главное управление по физической культуре и спорту администрации города Красноярска
(КРАССПОРТ)
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Спутник»

Утверждаю
Генеральный директор
МАОУ ДОД «СДЮСШОР «Спутник»
«____» _____2013г

_____А.А.Аникин

МОРСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

(гребля на ялах)

Учебная программа
для специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва

возраст детей: с 10 до 22 лет
срок реализации программы: 12 лет

Составители: Голощапов Владимир Иванович
тренер-преподаватель
Янковская Татьяна Александровна
заместитель директора по учебно-воспитательной работе

г. Красноярск
2013 г.

ВВЕДЕНИЕ

Гребля на морских ялах превратилась в спортивную из чисто прикладной в 30-х гг. 20 в., когда на смену гребным спасательным судам во флоте пришли моторные шлюпы и катера. Культивируется гребля на 6- и 4-местных (весельных) ялах с рулевым. Гонки проводятся, как правило, по прямой дистанции 2000 *м* для мужчин на 6-вёсельных ялах и 1000 *м* для женщин, юношей и девушек на 4-вёсельных ялах. Развивается главным образом в спортклубах ДОСААФ и ВМФ. С 1966 ежегодно (кроме 1970) проводился чемпионат СССР в нынешнее время Чемпионат России. Гребля на ялах входит как один из видов программы в соревнования по морскому многоборью.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) по морскому многоборью (гребля на ялах) составлена в соответствии с законодательными и нормативно-правовыми документами, Законом Российской Федерации «Об образовании» от 01.09.2013г № 273, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 26.06.2012г № 504, приложением к письму Росспорта от 12.12.2006г. №СК-02-10/3685 «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации», приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей», Постановлением Правительства Российской Федерации от 03.12.2003г. № 27 «О введении в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов САНПИН 2.4.4.1251-03», приказ Минспорттуризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009г. № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов, Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), правила соревнований по морскому многоборью (гребля на ялах) и
с учетом многолетнего передового опыта подготовки квалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

В программе предложены детализация планирования многолетнего учебно-тренировочного процесса, построения годичного цикла, основные задачи по годам и этапам подготовки, распределение объемов основных средств и интенсивности нагрузок по дням и неделям, содержание типовых тренировочных занятий, контрольные и переводные нормативы, система медико-биологического обеспечения и схема календарных планов соревнований по возрастным группам.

Программа предназначена для организации и управления учебно-тренировочным процессом в отделениях морского многоборья (гребля на ялах) ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Весь учебный материал в программе излагается по следующим группам: начальной подготовки, учебно-тренировочным, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, что дает возможность тренерам выдерживать единое направление в учебно-

тренировочном процессе - от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

Задачи ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ определены соответствующими положениями:

- осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- вести работу по привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оказывать всестороннюю помощь общеобразовательным школам в организации методической и спортивно-массовой работы по культивируемым в ДЮСШ видам спорта;
- выявлять в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом в школах-интернатах спортивного профиля и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, ШВСМ;
- обеспечивать приобретение учащимися минимума знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния.

Основным показателем работы ДЮСШ является количество учащихся, поступивших по конкурсу в СДЮШОР и ШВСМ.

Основной задачей СДЮШОР является подготовка спортсменов высокой квалификации, способных пополнить составы кандидатов в сборные команды страны и субъектов Российской Федерации.

Основной задачей ШВСМ является подготовка кандидатов в сборные команды России, мастеров спорта России международного класса, мастеров спорта России. ШВСМ оказывает методическую помощь ДЮСШ и СДЮШОР.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до мастера спорта.

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 46 недель учебно-тренировочной работы, 6 недель активного отдыха и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Кроме того, учащиеся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники гребли и развитию необходимых физических качеств.

Учебно-тренировочная работа ведется на основе настоящей программы и расписания занятий. Для учащихся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные планы подготовки, в которых уточняются объемы и интенсивность тренировочных нагрузок и этапные контрольные показатели подготовленности (из переводных нормативов; оцениваемых 4 или 3 баллами. В годы подготовки к наиболее ответственным соревнованиям для достижения более высокого спортивного

результата индивидуальным планом для спортсмена может быть предусмотрена волнообразность распределения тренировочных нагрузок.

Учет объема и интенсивности учебно-тренировочной работы по неделям ведут тренер-преподаватель в журнале группы и спортсмен - дневнике, в которых отражается выполнение учебно-тренировочной роботы по всем запланированным параметрам.

Высокие объемы тренировочных нагрузок требуют строгого учета и постоянного анализа объема и интенсивности проделанной работы и четкой организации врачебного контроля. Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно - оздоровительные группы, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы спортивных школ по морскому многоборью (гребле на ялах) осуществляется на основании действующих нормативно-правовых документов. Установленная в программе недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной и выполняется только при условии оптимальной организации восстановительного процесса.

Комплектование групп

Один из главных факторов, обеспечивающих качество работы тренеров и школы, - организация отбора юных спортсменов и комплектование групп.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся образовательных учреждений, школ, желающих заниматься спортом и не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Контрольные нормативы не устанавливаются, за исключением норматива по плаванию, необходимого для обеспечения безопасности занятий, и переводных нормативов для 3-го года обучения.

Зачисление учащихся в учебно-тренировочные группы и перевод из группы в группу и по годам обучения производится на основании решения педагогического (тренерского) совета при выполнении контрольных и переводных нормативов по сумме баллов за все группы упражнений для данного года обучения с учетом антропометрических требований.

Приемными для каждого года обучения в спортивной школе являются переводные нормативы предыдущего года обучения. Главным контрольным нормативом для всех занимающихся групп является выполнение тренировочных нагрузок, предусмотренных планом подготовки.

Нормативы по лыжам и эргометрии сдаются в подготовительном периоде. Комплектование ШВСМ осуществляется по рекомендации тренерского совета из числа выпускников ДЮСШ, СДЮШОР, спортивных организаций ДСО и ведомств, при условии выполнения контрольных нормативов.

При этом кроме спортивного результата и приемных нормативов

необходимо учитывать уровень и динамику физического развития, морально-волевые качества и целеустремленность спортсмена.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Периодизация и соотношение средств подготовки в годичном цикле и многолетнем тренировочном процессе

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

- этап начальной подготовки;
- этап углубленной спортивной специализации;
- этап спортивного совершенствования;
- этап высшего спортивного мастерства.

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

В подготовке начинающего гребца, главным образом общеподготовительными средствами, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваиваются большие тренировочные объемы, изучаются и закрепляются основы техники гребли, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена.Спортсмен знакомится с видом спорта.

Объем специальной подготовки в этот период не превышает 25-30% от общего объема тренировочных занятий.

Тренировки проводятся в основном комбинированные, небольшой интенсивности и продолжительностью от 1,5 до 2 ч. В тренировку по общей подготовке входят: бег, передвижение на лыжах, плавание, игры, общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с собственным весом и с небольшими отягощениями.

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

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

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

Период достижения наивысших спортивных результатов, начинающийся в морском многоборье (гребле на ялах) (за небольшим исключением) с 15-20 лет, характеризуется интенсификацией тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменением соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней,

доведением до совершенства технического н тактического мастерства.

Специальная подготовка для групп высшего спортивного мастерства составляет около 70%, а иногда и больше от общего объема тренировочных нагрузок.

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

- спортсмен добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается сравнительно осторожно;
- скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки;
- общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, так как в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для гребца физические качества частично утрачиваются;
- в юношеском возрасте у начинающих спортсменов даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата;
- наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т. е. воспитание физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена, на них базируется его спортивный результат.

Структура недельного микроцикла

Обобщение опыта работы и результатов исследований совместного воздействия, различных по направленности тренировочных нагрузок диктует следующее построение недельных микроциклов по этапам и периодам годичного цикла подготовки.

При тренировочной нагрузке 15 и более часов в неделю в условиях учебно-тренировочного сбора или летнего лагеря (2-й год обучения учебно-тренировочных групп и старше) возникает необходимость проведения 2- и 3-разовых занятий в день. В группах высшего спортивного мастерства одно из трех занятий может быть даже сдвоенным, т. е. две тренировки с паузой около 45 мин для питания и отдыха.

В этих случаях целесообразно, чтобы направленность занятий одного дня была сходной и соответствовала предложенной выше структуре недельного микроцикла или при высоких нагрузках первых тренировок следующие были восстановительного характера.

В недельный цикл включаются уроки по общей и специальной подготовке, из перечисленных в описании циклов - раздел «Практические занятия» по группам обучения.

С учетом конкретных задач микроцикла и индивидуальных особенностей спортсмена отдельные уроки в недельном цикле тренер может заменить.

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем

основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок должны быть снижены за 2-3 дня, а в главном - за 7-10 дней в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

Каждое тренировочное занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

1часть – подготовительная, длительностью 15-25 мин, включает объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (ОРУ) или гребли низкой интенсивности и технических упражнений.

2 часть – основная, направленность, средства, длительность и интенсивность определяются задачами тренировочного занятия.

3 часть - заключительная длительностью 10-20 мин включает заминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и ОРУ или гребли низкой интенсивности, уборку инвентаря и места занятий, подведение итогов занятия.

В дальнейшем для упрощения описания плана тренировочного занятия I и III части, являющиеся постоянными и обязательными компонентами каждого занятия, будут опускаться.

II - основная часть тренировочного занятия характеризуется следующими параметрами:

1.Общая характеристика тренировочного занятия:

Средства - общая, специальная подготовка или комбинированная.

Задача - развитие физических качеств, обучение или совершенствование технического мастерства.

Форма - равномерная, переменная, повторная или интервальная.

2.Тренировочные средства: гребля, бег, плавание, лыжи, тренажеры, силовые тренажеры, спортивные игры, общая продолжительность занятия.

3.Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности. Технические упражнения выбираются тренером в соответствии с конкретными задачами урока.

4.Контрольное задание спортсмену.

Интенсивность тренировочных занятий

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

1- пульс до 140 уд./мин - малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

2- 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.

Упражнения 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.

3-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 упражнениях 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).

4- 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%.

5- алактатная 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.

Общая физическая подготовка

Гребля на ялах является одним из видов спорта, обеспечивающих полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства.

Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле физических качеств - силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигаются только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки и умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

В общей подготовке гребца применяются ряд видов спорта и упражнений, помогающих решить указанные выше задачи.

Плавание

Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде.

Каждый гребец должен освоить способы плавания на боку, брассом, на спине и кролем, выполнять контрольные нормативы по плаванию, 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.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Общеразвивающие упражнения включаются в разминку, основную и заключительную части занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движений.

К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями, на растягивание, гибкость, подвижность суставов, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой.

ОРУ в основной части урока выполняются с интенсивностью, заданной в модели урока, а во время разминки и заминки с постепенно возрастающей и затухающей до спокойной. Ряд ОРУ включается в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

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 отягощениями и 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», т. е. амплитуда и направление движения, величина и быстрота изменения усилия 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 (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с инициалом отдыха до полной готовности к повторению. Обычно интервал составляет 2-4 мин.

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 интервале отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

Спортивные игры

В подготовке гребца применяются игры в футбол, гандбол, 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.

Кроссовые тренировки

В кроссовой тренировке 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 и переменный бег, повторное пробегание отрезков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Лыжная подготовка

В районах с бесснежной зимой — заменяется кроссовыми тренировками, или используются лыжероллеры.

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. В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Бег на коньках

Проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков.

В тренировку включается освоение бега по прямой и на повороте. Тренировки проводятся равномерные, переменные и повторные.

Обучение и совершенствование технического мастерства

Гребля на ялах 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 гребли.

Из основного требования рациональной техники циклических видов

спорта - непрерывного выполнения всего цикла движения и перехода к следующему циклу - вытекает необходимость при окончании одной фазы гребка полностью закончить подготовку к выполнению следующей.

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 гребли характеризуется выполнением следующих основных требований:

- широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;
- горизонтальная проводка и занос;
- полное догягивание весла в конце гребка;
- непрерывность движения весла и гребца, отсутствие задержки и задирания 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 — начальное разучивание двигательного действия, образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.

Задачи этапа:

- создать общее представление о двигательном действии (просмотр кинограмм и кинокольцовок сильнейших гребцов, квалифицированный показ в неподвижном учебном аппарате, бассейне, лодке, гребном тренажере);
- научить частям, фазам техники действия;
- сформировать общий ритм;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубое искажение техники действия.

Причинами грубых ошибок могут быть:

- недостаточное понимание двигательной задачи;
- недостаточная физическая подготовленность;
- недостаточный самоконтроль движений; дефект в исполнении предыдущих частей (фаз) действия;
- неблагоприятные условия выполнения действия (неисправность или плохая наладка инвентаря, метеоусловия);
- боязнь, утомление.

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 лодках. Народная и учебная лодка очень устойчивы, поэтому занятия в них позволяют новичку избавиться от боязни и сразу ощутить уверенность во

владении инвентарем; обучение значительно облегчается.

Для знакомства с инвентарем спортсмен, сев в лодку и оттолкнувшись от причального плота, опробует лодку и весла.

II этап — 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. Совместность работы в команде достигается главным образом за счет зрительного контроля одновременности выполнения всех движений - подъезда, работы туловища, отведения локтей на гребке, нажима на весла, начала движения туловища на корму, отпускания рук в захвате.

Разучивается техника старта, смена темпа и ритма в условиях соревнований.

III этап — 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 спортсмена.

Технические тренировки проводятся на фоне равномерной и переменной работы без снижения интенсивности.

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.

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 спортсменов, могут быть разделены на группы:

1. Полный цикл гребка - соревновательное движение:

- равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений спортсмена;
- гребля в лодке или бассейне 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):
- выпускание весел из рук;
- залезание в лодку из воды;
- гребля с закрытыми глазами.

6. Упражнение на вариативность техники:
- гребля с переменным темпом, ритмом, высотой заноса и углом разворота весла, гребля при различных направлениях ветра.

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

Обеспечение безопасности занятий

Обеспечение безопасности занимающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации учебно-тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий по гребле обязательно выполнение следующих требований:

- на гребной базе на видном месте должна быть 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, наличие зон отдыха и др.; инструкция должна быть согласована с местной спасательной службой, судоходной инспекцией и управлением пароходства;
- о проведении занятий на водоеме, времени и примерном количестве занимающихся должна быть проинформирована местная спасательная служба, а в случае, если участок водоема судоходный, - то и судоходная инспекция и управление пароходства. О проведении соревнований и других массовых мероприятий на воде все эти организации информируются дополнительно;
- в случае отсутствия на водоеме местной спасательной службы на гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь, средства оказания первой помощи и сигнализации;
- занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александрова и отмашка 70х60 см;
- в случае грозы, бури или появления тумана начинать тренировку на воде категорически запрещается.

В инструкцию должны быть включены следующие пункты:

Обязанности тренера:

- проводить перед началом занятий с новичками инструктаж по правилам поведения на воде и оказанию первой медицинской помощи и проверить 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 начала грозы, бури или появления тумана;
- 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 учащегося:

- своевременно проходить инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на учебно-тренировочном занятии;

- два раза в год проходить углубленный медицинский осмотр;
- 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 на 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

Группы начальной подготовки

Основная задача групп начальной подготовки - создать фундамент для разностороннего физического развития спортсменов: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники, приобретение необходимых теоретических знаний.

В соответствии с общими задачами для групп начальной подготовки соревновательный период в годичном цикле для спортсменов не выделяется.

Учебно-тренировочные группы

Основная задача учебно-тренировочных групп - обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего гребца на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики морского многоборья (гребля на ялах).

Основное направление в работе - развитие общей выносливости,ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, изучение н закрепление основ техники гребли, приобретение тактического опыта.

Годичный цикл подготовки учебно-тренировочных групп делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Группы спортивного совершенствования

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

Основное направление в работе - дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов.

Группы высшего спортивного мастерства

Основная задача групп высшего спортивного мастерства - подготовка из числа учащихся мастеров спорта, мастеров спорта международного класса, кандидатов в сборные команды России.

Основное направление в работе - интенсификация тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменение соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведение до совершенства технического и тактического мастерства.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Теоретическая подготовка, осуществляемая постоянно и на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и киноматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится учащимся в объеме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий.

По мере спортивного совершенствования гребца отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания

Группы начальной подготовки

1.Физическая культура и спорт в России, значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.

2.История гребного спорта.

Возникновение и развитие гребли как вида спорта. Гребной спорт в дореволюционной России, гребные клубы и соревнования.

3.Состояние и развитие гребли в России. Виды гребного спорта. Гребной спорт в городе, области, республике. Система соревнований и возрастные группы в гребле.

4.Советские спортсмены в период Великой Отечественной войны. Герои спорта - герои войны. Роль спортсменов и тренеров в физической подготовке боевого пополнения для фронта. Самоотверженный труд спортсменов в тылу.

5.Российские гребцы на чемпионатах мира и Европы. Международные соревнования, чемпионаты мира и Европы по гребле, их история. Успехи советских гребцов на международных соревнованиях.

6.Гигиена, спортивный режим, закаливание.

Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях спортом. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Закаливание. Гигиеническое значение солнечных и воздушных ванн и водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Меры профилактики от потертостей, перегревания и переохлаждения.

7.Планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника.

Ознакомление с видами планирования на примере планов школы. Значение учета выполненных тренировочных нагрузок. Дневник спортсмена как основная форма учета. Форма и содержание дневника.

8.Основы техники гребли. Краткие сведения о сопротивлении воды продвижению в ней лодки и весла. Свойства воды. Плавучесть и остойчивость лодки. Работа весла в воде. Накрытие весла.

9.Техника народной гребли. Общее понятие спортивной техники и техники циклического вида спорта - гребли. Фазы движения гребца, весла и лодки в уключинных видах гребли. Траектории движений. Ритм и темп. Терминология в гребном спорте.

10.Основы методики начального обучения и тренировки. Единство обучения и

тренировки. Этапы обучения технике гребли.
Дидактические принципы в обучении технике гребли.
Ознакомление с инвентарем и окружающей средой. Ознакомление с движением в целом (лодка, гребец, весло). Основное и исходное положения, держание весла. Разучивание отдельных элементов гребка, закрепление и совершенствование навыка в целом.
Средства начального обучения: гребной бассейн, неподвижный гребной аппарат, тренажер, народная лодка.
Предупреждение и исправление ошибок.
11.Общая и специальная физическая подготовка гребца, их роль и спортивном совершенствовании. Физические (двигательные) качества спортсмена. Ведущие физические качества гребца. Задачи и средства общей и специальной физической подготовки и их роль в процессе тренировки гребцов.
12.Спортивные базы, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажеры. Характеристика гребных спортивных баз и оборудования. Режим работы гребных баз. Типы спортивных лодок и весел. Правила хранения и эксплуатации. Гребные бассейны и тренажерные залы.
13.Правила соревнований, оборудования дистанций, организация и проведение соревнований по гребле.
Место соревнований в учебно-тренировочном процессе, их воспитательное и агитационное значение. Возрастные группы и дистанции соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Правила прохождения дистанции: в стартовой зоне, на дистанции. Определение победителя.
15.Правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи при несчастных случаях.
Умение плавать и соблюдение правил безопасности - основное условие допуска к занятиям по гребле. Правила поведения в лодке и на воде. Степень плавучести опрокинувшейся или залитой водой лодки и действия гребца, оказавшегося в воде. Приемы оказания помощи товарищу, оказавшемуся в воде.
Характеристика водоема и местные правила проведения занятий в зависимости от метеоусловий и времени года. Спасательные средства и пользование ими.
Инструкция по оказанию первой помощи. Журнал регистрации выхода на воду.

Учебно-тренировочные группы

1. Физическая культура и спорт в России, российские спортсмены в деле укрепления мира, популяризации физической культуры и спорта.
2. История гребного спорта.
Развитие гребного спорта за рубежом. Международная федерация, ее роль в развитии морского многоборья (гребли на ялах). Чемпионаты, первенства и международные соревнования.
3. Состояние и развитие гребли в России.
География гребного спорта в России. Всероссийские юношеские соревнования: первенства России и первенства СФО. Роль юношеских соревнований в развитии массовости и поиска физически одаренных спортсменов для пополнения сборных команд страны, края.
4. Российские гребцы на чемпионатах мира и Европы.
Успехи российских гребцов на международных и всероссийских соревнованиях, чемпионы.
5. Единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и

звания в гребном спорте. Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и ее функции. Кровь и кровообращение. Легкие, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.
Особенности развития детского и юношеского организма.
7. Гигиена, спортивный режим, закаливание. Гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях спортом. Гигиенические требования к условиям проведения тренировочных занятий. Инвентарь и место занятий. Одежда спортсмена. Дозировка тренировочных нагрузок в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Рациональное сочетание работы и отдыха в режиме дня. Режим питания и пищевой рацион. Питьевой режим. Питание в период соревнований. Вред курения и употребления алкогольных напитков.
8. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.
9. Планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника. Годовое планирование, периодизация, задачи, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок по периодам и этапам подготовки. Значение этапного тестирования и комплексных обследований. Значение контрольных нормативов по ОП и СП.
Дневник спортсмена и его содержание:
- объективные данные - направленность и содержание тренировки, интенсивность, контрольные показатели, распорядок дня, режим питания и отдыха;
- субъективные данные - самочувствие, оценка воздействия тренировки;
- анализ выполненной работы за неделю и по этапам и выводы.
Учет работы учащихся школы: отчеты тренеров за неделю, месяц, этап (отдельно за учебно-тренировочный сбор), за год.
10. Основы техники гребли.
Терминология в гребном спорте. Характеристика сил, влияющих па продвижение лодки. Их изменение в цикле гребка и влияние на скорость лодки и всей системы (лодка, гребец, весло). Механизм работы весла. Фазы гребка. Темп и ритм. Особенности работы распашного и парного весла.
11. Техника гребли. Фазы цикла гребка. Характеристика фаз и рациональное их выполнение. Взаимодействие звеньев тела гребца, весла и лодки в цикле гребка. Ритм и темп. Вариативность техники гребли. Индивидуальное особенности в выполнении гребка.
12. Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства и тренировки гребцов.
Единство тренировки и обучения. Этапы обучения технике гребли. II этап

обучения: углубленное детализированное разучивание, уточнение двигательного умения, частичный переход в навык. Применение полученных навыков в соревнованиях. Техника старта. Техника ускорений. Средства и методы обучения. Упражнения для технического совершенствования. Ошибки и их исправление.
Формы тренировочных методов развития специальных качеств гребца: равномерный, переменный, повторный и интервальный. Их содержание и характеристика по воздействию на организм гребца.
13. Общая и специальная физическая подготовка гребца, их роль в спортивном совершенствовании.
Соотношение объемов общей и специальной подготовки гребца в многолетнем и годичном цикле. Средства общей подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок в годичном цикле. Методы развития специальных физических качеств.
14. Моральная, волевая и психологическая подготовка. Влияние занятий спортом на формирование личностных качеств. Основные методы развития волевых качеств. Влияние усложненных условий (соревнования, сложные метеоусловия, напряженная тренировка) на воспитание волевых качеств Повседневное воспитание волевых качеств и повышение спортивного мастерства. Влияние спортивного коллектива на формирование волевых качеств. Проявление в учебе, работе и быту волевых качеств, приобретенных в спорте. Мотивация спортивной деятельности.
15. Спортивные базы, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажеры. Дистанции для соревнований по гребле: на специальных гребных каналах, озерах, водохранилищах и реках. Оборудование дистанции: стартовая и финишная вышки, разметка дистанции, стартовые и причальные плоты. Наземные сооружения: трибуны, эллинги, подсобные помещения. Изготовление и устройство гребных судов, их основные части и назначения. Ремонт лодок.
16. Правила соревнований, организация и проведение соревнований по гребле. Правила соревнований. Судейская коллегия, состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Представитель команд. Распределение участников по заездам и водам. Положения о соревнованиях. Роль Положения о соревнованиях в развитии массовости и высшего спортивного мастерства.
17. Правила навигации и руления.
Правила плавания по внутренним судоходным путям России. Указательные и запрещающие знаки. Сигнализация и порядок движения на водоеме. Судоходная инспекция. Местные особенности в правилах навигации.
Действие руля и техника руления. Особенности руления на спокойной воде, на течении, при волне, ветре, на поворотах. Подход и отход от причальных устройств.
Правила навигации и обязанности рулевого.
18. Правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи при несчастных случаях.
Выбор маршрута тренировки. Особенности проведения тренировок на воде в холодное время года. Катер тренера, его оборудование.
Действия гребцов, рулевого и тренера при аварии судна. Оказание помощи при аварии или опрокидывании лодки. Спасание и оказание первой помощи. Предупреждение травм при проведении тренировок по общей подготовке, со штангой, на тренажерах, игры, бег, бег на лыжах.

Регистрация тренировочных занятий в журнале.
19. Советские спортсмены в период Великой Отечественной войны.

Группы спортивного совершенствования

1. Физическая культура и спорт в России.
Законодательные и нормативные акты по вопросам физической культуры и спорта в России. Доступность и массовость физической культуры и спорта в России. Основные принципы системы физического воспитания в России. Добровольные спортивные общества и коллективы физической культуры
2. Состояние и развитие гребли в России.
Структура руководства гребным спортом в Российской Федерации. Всероссийские спортивные игры молодежи. Их значение в подготовке резерва сборных команд страны, края. Всероссийские соревнования по народной гребле.
3. Единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и звания в гребном спорте.
Требования действующей спортивной классификации по морскому многоборью (гребле на ялах).
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
Совершенствование функций опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и центральной нервной систем под воздействием физических упражнений и занятий гребным спортом. Влияние физических упражнений на обмен веществ. Утомление и восстановление. Дозировка тренировочных нагрузок. Спорт и продолжительность жизни.
5. Гигиена, спортивный режим, закаливание.
Личная гигиена. Гигиена и режим сна. Гигиена одежды и обуви.
Гигиена жилищ и мест занятий. Общие сведения об инфекционных заболеваниях, их распространении и профилактике. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.
Питание спортсмена в период соревнований. Режим дня и питание спортсмена при 3-4-разовых тренировках.
6. Основные средства восстановления.
Виды средств:
- педагогические - рациональное планирование объема и интенсивности тренировки и отдыха, правильное построение отдельных тренировочных занятий;
- медико-биологические - рациональное сбалансированное питание с использованием продуктов и препаратов повышенной биологической ценности. Использование фармакологических средств. Физиотерапевтические и бальнеологические методы;
- психологические - психорегулирующая тренировка, аутогенная тренировка и психотерапия;
- гигиенические - режим дня, питания, отдыха, жилищ и мест занятий.
7. Врачебный контроль и самоконтроль.
Организация и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Значение контроля для рационального планирования тренировочной работы и своевременной корректировки. Периодичность комплексных обследований.
8. Планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника. Принципы периодизации и соотношения тренировочных средств многолетней подготовки и годичного цикла. Индивидуальное

планирование и учет выполненной работы. Этапные модельные характеристики гребца и его соревновательной деятельности.
9. Техника гребли. Методы анализа техники гребли и оценки рациональности индивидуальных особенностей в выполнении гребка. Ошибки и их устранение. Совершенствование конструкции лодки и эволюция техники гребли.
10. Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства и тренировки гребцов.
I этап обучения - закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия - прочный навык, вариативность.

Причины технических ошибок: неправильно заученное движение, неверное представление о движении. Недостатки физического развития. Устранение причин ошибок. Способы контроля. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности. Темп и ритм гребли.

Тренировки с гидротормозителем. Тренировки в различных классах лодок, более быстрых и более медленных. Дозирование тренировочных нагрузок по объему и интенсивности.
11. Общая и специальная физическая подготовка гребца, их роль в спортивном совершенствовании.

Задачи общей подготовки в техническом совершенствовании гребца и развитии специальных физических качеств. Применяемые снаряды и тренажеры. Дозировка тренировочных нагрузок.
12. Моральная, волевая и психологическая подготовка. Моральные и волевые качества спортсмена: целеустремленность и принципиальность, решительность и смелость, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность. Значение этих качеств в спортивной деятельности. Воспитание патриотизма и коллективизма. Индивидуальный подход к занимающимся, учет типа высшей нервной деятельности. Психорегулирующая тренировка.
13. Спортивные базы, оборудование дистанций, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажеры.

Технология учебно-тренировочного процесса и спортивная база. Гребные бассейны и тренажерные залы. Подготовка тренажерного зала к проведению занятия. Подготовка лодок к тренировке и соревнованию.
14. Правила соревнований, организация и проведение соревнований по гребле. Значение соревнований в пропаганде гребного спорта. Информация на соревнованиях. Судейская документация, заявка, запись состава команды. Права и обязанности представителя команды. Призы, медали и другая спортивная атрибутика на соревнованиях.
Организация и проведение соревнований. Задачи судейской коллегии и проводящей организации. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований.

Международные правила соревнований. Формирование заездов и выход в последующие этапы соревнований.
15. Правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи при несчастных случаях.

Правила безопасности при проведении занятий в холодное время года. Индивидуальные спасательные средства. Действия гребцов, рулевого и тренера при аварии судна. Приемы оказания помощи пострадавшему. Спасение и оказание первой помощи. Предупреждение травм при проведении тренировок по общей подготовке.

Группы высшего спортивного мастерства

1. Физическая культура и спорт в России. Структура, руководство и организация работы по физической культуре и спорту в России.
2. Состояние и развитие гребли в России.
Роль регионов в развитии гребного спорта в России. Тенденции развития гребного спорта в России. Участие Международной федерации гребли (ФИСА).
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
Воздействие занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Механизм нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование функций мышечной и сердечно-сосудистой систем под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Взаимокомпенсация функций всех систем организма спортсмена. Систематические занятия физическими упражнениями - важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
4. Основные средства восстановления. Виды средств восстановления. Зависимость дозировки средств восстановления от объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Спортивный массаж и самомассаж. Показания и противопоказания к массажу.
5. Планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника. Совершенствование методики планирования тренировочной работы на основе обобщения опыта, анализа и статистической обработки выполняемых тренировочных нагрузок (темы групп спортивного совершенствования).

Дневник спортсмена.

6. Техника гребли. Повторно - темы учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Зависимость техники от общей и специальной подготовленности спортсмена. Изменение параметров техники от динамики спортивной формы.

Анализ техники сильнейших гребцов страны и мира.

7. Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства и тренировки гребцов.

Повторно - темы групп спортивного совершенствования. Анализ киносъемок и видеозаписей, тензо- и механограмм. Хронограмма цикла гребка.

8. Общая и специальная физическая подготовка гребца (тема групп спортивного совершенствования).
9. Моральная, волевая и психологическая подготовка (тема групп спортивного совершенствования).
10. Спортивные базы, оборудование дистанций, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажеры.

Категории гребных баз, их оборудование и оснастка. Приборы срочной информации в тренировочном процессе. Эволюция в судостроении, конструкция, материалы спортивных лодок.

11. Правила соревнований, организация и проведение соревнований по гребле (тема групп спортивного совершенствования).
12. Правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи (темы групп спортивного совершенствования) при несчастных случаях.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

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

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти

факторы оказывают значительное влияние па характер и течение восстановительных процессов). Огромное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а такте в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

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

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

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

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

- воспитание у спортсмена патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;
- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;

- чтения периодической печати;
- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных спортсменов в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения учащихся спортивных школ к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - педагогического совета, тренерского совета и актива спортсменов.

Спортивные школы должны иметь стенд спортивной славы, на котором представлены завоеванные спортсменами школы призы и другие материалы, отражающие всю историю школы. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

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

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

Тренеры обязаны следить за успеваемостью и дисциплиной учащихся, устанавливать личную связь с классным руководителем и родителями юного спортсмена.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе

обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

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

На этапе занятий учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта и способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных черт восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования 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 учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая

развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной - 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 учебно-тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как монотонофильность, сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

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

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) 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.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участие спортсменов в официальных соревнованиях планируется в соответствии с календарным планом, Положением о соревнованиях и при условии сдачи контрольных нормативов и предварительной подготовки не менее одного года для юношей и девушек 13-14 и 15-16 лет и не менее двух лет для спортсменов 17-18 лет.

Учебно-тренировочный режим
и требования по физической, технической и спортивной подготовке
морское многоборье (гребля на ялах)

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1	10	10	15	6	Выполнение КПН по ОФП и СФП
	2	11	10	15	9	Выполнение КПН по ОФП и СФП
	3	12	10	15	9	Выполнение КПН по ОФП и СФП
УТГ	1	13	8	15	12	3юн -2юн
	2	14	8	15	14	2юн- 1 юн
	3	15	8	15	16	1юн.- 3вз.
	4	16	6	15	18	3вз. - 2вз.
	5	17	6	15	20	2 вз-1вз. - КМС
СС	1	18	3	12	24	КМС
	2	19	1	12	28	КМС - МС
	3	20	1	12	28	КМС-МС
ВСМ	Весь период	21 и старше	1	8	32	МС - МСМК

Учебный план

Группа	Теория	ОФП	СФП	избранный вид	тактическая и психологическая подготовка	Инструкторская и судейская практика	Контрольные нормативы	Соревнования	Восстановительные мероприятия	кол-во часов за год
1	2	3	4	5	7	8	8	9	10	9
НП-1	10	100	91	105			4	2		312
НП-2	10	120	124	150			8	4		416
УТ-1	15	170	185	216	20		10	8		624
УТ-2	16	210	240	330	18		10	8		832
УТ-3	16	220	250	340	20	10	20	8	52	936
УТ-4	16	240	290	380	20	12	20	10	52	1040
УТ-5	16	265	315	434	20	12	20	10	52	1144
СС-1	17	300	350	445	25	14	30	15	52	1248
СС-2	17	334	365	490	30	14	35	15	52	1352
СС-3	18	370	395	520	30	16	40	15	52	1456
ВСМ	18	400	420	560	32	20	40	18	52	1560
СОГ	15	162	185	216	10	12	14	10		624

Контрольно-переводные
нормативы отделения морское
многоборье (гребля на ялах)

Группа	Норматив	«5»	«4»	«3»
УТГ-1	60 м 1 500 м подтягивание	9.0 8.50 8	10.0 9.30 6	11.0 10.00 4
УТТ-2	60 м 1 500 м подтягивание	8.0 7.30 10	9.0 7.50 8	10.0 8.10 6
УТГ-3	60 м 1 500 м подтягивание	8.0 7.00 12	9.0 7.30 10	10.0 8.0 8
УТГ-4	60 м 2 000 м подтягивание	8.0 10.00 14	9.0 10.40 12	10.0 11.40 10
УТГ-5	100 м 2 000 м подтягивание	14.2 8.00 14	14.6 8.15 12	15.0 8.45 10
СС	100 м 3 000 м подтягивание	13.0 /12.15 16	13.4 12.30 14	13.8 13.00 12
ВСМ	100 м 3 000 м подтягивание	13.0 12.15 16	13.2 12.30 14	13.8 13.00 12

ПЛАН
тренировки на предпоследней неделе перед соревнованиями

День Тренировки	Содержание тренировки, величина и количество отрезков	Темп	ЧСС
1.	Первая тренировка Развитие скоростной выносливости. Разминка 12 минут в ½ силы, парная гребля 2 отрезка по 3 минуты, ускоренная гребля 2 отрезка по 1 минуте, 3-4 старта. Прохождение отрезков в соревновательном темпе 3 минуты х 8= 18 мин. Отдых между отрезками 2-3 минуты. В заключение - 12 минут легкой гребли.	28-29	170-180
2.	Вторая тренировка Двусторонняя игра в баскетбол, два периода по 25 минут, перерыв между таймами 15-20 минут. В перерыве между занятиями прыжки через предмет высотой 50 см. 5 серий по 20 прыжков. Вторая тренировка. Развитие быстроты. Разминка аналогичная первому дню. Гребля 12 отрезков по 1 минуте. Отдых между отрезками 2 минуты. Порядок прохождения отрезков: 1 - со старта, 2 - с хода, 3 - со старта. В заключение - 12 минут легкой гребли.	30-31	180-190
	Вторая тренировка. Развитие специальной выносливости. Разминка. Прохождение со старта в ¾ силы отрезка 24 минуты с финишем 2 минуты. В заключение 12 минут легкой гребли.		
3.	Первая тренировка. Кроссовая подготовка. Равномерный бег 30 минут. Отдых 12-15 минут. Прыжки через предмет высотой 50 см 5 серий по 20 прыжков. После каждой серии подтягивание на перекладине различными хватами		140-160
	Вторая тренировка. Восстановительный день (отдых по индивидуальному плану)		

4.	Вторая тренировка. Контрольное прохождение дистанции в полную силу. Спортивные игры.	28-29	170-180
	Вторая тренировка. Восстановительная гребля 12 минут.	26-27	150-160
5.	Первая тренировка. Контрольное прохождение дистанции в ¾ силы. Разминка. Ускорение на дистанции по 60 секунд с интервалом в 60 секунд. Восстановительная гребля 12 минут.	26-28	170-180
	Вторая тренировка. Двусторонняя игра в баскетбол. 2 периода по 20 минут.		130-180
6.	Первая тренировка Контрольное прохождение дистанции в полную силу. Отработка стартового ускорения. Восстановительная гребля 12 минут.	28-29	170-180
7.	Отдых.		

Недельный цикл первого этапа учебного подготовительного периода

№	Дни недели	Основная направленность	Темп гр/мин	ЧСС уд/мин
1	Понедельник	Индивидуальное обучение технике гребли в бассейне, на открытой воде	II	100-120
2	Вторник	Общая физическая подготовка.	II	150-170
3	Среда	Совершенствование техники гребли по парам и в составе команды	16-18	130-150
4	Четверг	Общая физическая подготовка	- *II* -	150-170
5	Пятница	Развитие специальной выносливости в гребле в составе команды	- *II* -	150-160
6	Суббота	Кроссовая или лыжная подготовка	- *II* -	150-170
7	Воскресение	Отдых		

Недельный цикл второго этапа учебно-подготовительного периода

1. Понедельник	Совершенствование техники гребли. Разминка гребная 12-14 минут в составе команды, два ускорения по 1 минуте в темпе 22-24 гр/мин 4 старта. Парная гребля по банкам 4 отрезка по 6 минут. Гребля командная 2 отрезка по 12 минут. В заключении 12 минут легкой гребли.	16-18	130-150
2. Вторник	Равномерная гребля. Гребная разминка аналогичная занятию № 1. Командная гребля в ¾ силы 4 отрезка по 12 минут с отдыхом между отрезками 8-10 минут. В заключении 12 минут легкой гребли.	22-24	140-160
3. Среда	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 55-60 минут. Активный отдых 12 минут. Упражнение на перекладине. Подтягивания разными хватами.	20-22	130-150
4. Четверг	Совершенствование командной гребли. Гребная разминка, аналогичная 1, 2 занятиям. Командная гребля в ½ силы 4 отрезка по 10-12 минут. В заключении 12 минут легкой гребли.	20-22	130-150
5. Пятница	Развитие скоростной гребли на выносливость. Разминка. Два отрезка по 12 минут в ½ силы. Два ускорения по 30 секунд и два отрезка по 1 минуте, 4 старта. Прохождение 4 отрезков по 3 минуты или 6 отрезков по 2 минуты, или отрезки 2х3х3х2х2 мин. Отдых между отрезками 8-10 минут. В заключении 2 отрезка по 12 минут в ½	20-22 26-28	170-180 170

6. Суббота	Длительная гребля. Гребная разминка, занятие № 1. Равномерная гребля, в течение 30 минут. В каждой последующей тренировке увеличивать это время на 5-6 минут, доводя тренировку до 60-70 минут. В заключении 12 минут гребля в ½ силы.	22-24	160
7. Воскресение	Отдых		

I-БЛОК Сентябрь-Октябрь

№ П/П	Дни, числа блока								Расписание занятий	Тренировочные задания
1.	Пн.	15	22	29	6	13	20	27	8.30-9.30	Утренняя зарядка (60 м самостоятельно)
									14.00-16.00	I н. - л/а, II н. - штанга, III, IV нед. - гимнастика, V - спортивные игры
2.	Вт.	16	23	30	7	14	21	28	8.30-9.30	Утренняя зарядка (60 м самостоятельно)
									14.00-16.00	I н. - л/а, II н. - штанга, III, IV нед. - гимнастика, V - спортивные игры
3.	Ср.	17	24	1	8	15	22	29	8.30-9.30	Утренняя зарядка (60 м самостоятельно)
									14.00-16.00	I н. - л/а, II н. - штанга, III, IV нед. - гимнастика, V — спортивные игры
4.	Чт.	18	25	2	9	16	23	30	8.30-9.30	Утренняя зарядка (60 м самостоятельно)
									14.00-16.00	I н. - л/а, II н. - штанга, III, IV нед. – гимнастика, V - спортивные игры
5.	Пт.	19	26	3	10	17	24	31	8.30-9.30	Утренняя зарядка (60 м самостоятельно)
									14.00-16.00	I н. - л/а, II н. - штанга, III, IV нед. - гимнастика, V - спортивные игры
6.	Сб.	20	27	4	11	18	25		8.30-9.30	Утренняя зарядка (60 м самостоятельно)
									14.00-16.00	I н. - л/а, II н. - штанга, III, IV нед. - гимнастика, V - спортивные игры
7.	Вс.	21	28	5	12	19	26		Выходной	Активный отдых
		1	2	3	4	5	6	7		

Виды тренировок	офп	сфп	гимн-ка	с. игры
Пульс	180-190	170 180	150-160	130-140
Тренировочные часы	36 час	36 час.	36 час.	15 час.

Время I блока - 123 часа

Тесты

1. Подтягивание	Ю 7-8 р,	М-10-12 раз
2. Прыжки с места	Ю 180-200	М-200-230 см
3. Дм. становая	Ю 90-100 кг	М-100-150 кг
4. Дм. кистевая	Ю 40-50 кг	М-50-60 кг
5.Тяга 2-мя руками	Ю 35-50	М-40 раз
6. Кроссовая под-ка	Ю 20 км	М 40 км

II-БЛОК **Ноябрь-Декабрь**

№ П/П	Дни, числа блока											Расписание занятий	Тренировочные задания
1.	Пн.		3	10	17	24	1	8	15	22	29	8.30-9.30	Утренняя зарядка(60 м)
												14.00-16.00	I, II,III- л/а, IV,V- штанга, VI,VII -с/и, VIII, IX-с/игры
2.	Вт.		4	11	18	25	2	9	16	23	30	8.30-9.30	Утренняя зарядка(60 м)
												14.00-16.00	I, II,III -л/а, IV,V- штанга, VI,VII -с/г, VIII, IX -с/игры
3.	Ср.		5	12	19	26	3	10	17	24	31	8.30-9.30	Утренняя зарядка(60 м)
												14.00-16.00	I, II,III - л/а, IV,V- штанга, VI,VII -с/г, VIII, IX с/игры
4.	Чт.		6	13	20	27	4	11	18	25		8.30-9.30	Утренняя зарядка(60 м)
												14.00-16.00	I, II,III - л/а, IV,V- штанга, VI,VII -с/г, VIII,IX-с/игры
5.	Пт.		7	14	21	28	5	12	19	26		8.30-9.30	Утренняя зарядка(60 м)
												14.00-16.00	I, II,III -л/а, IV,V- штанга, VI,VII -с/г, VIII, IX -с/игры
6.	Сб.	1	8	15	22	29	6	13	20	27		8.30-9.30	Утренняя зарядка(60 м)
												14.00-16.00	I, II,III - л/а, IV,V- штанга, VI,VII -с/г, VIII, IX с/игры
7.	Вс.	2	9	16	23	30	7	14	21	28		Выходной	Активный отдых
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.		

Виды тренировок	офп	сфп	гимн-ка	с. игры
Пульс	180-190	170-180	150-160	130-140
Тренировочные часы	39 час	54 часа	54 часа	9 часов

Время II блока - 156 часов

Тесты

1. Подтягивание	Ю-8-9раз	М-12-14раз
2. Прыжок с места	Ю-205-210см	М-220-240 см
3. Дм. становая	Ю-110-120 кг	М-120-140 кг
4. Дм. кистевая	Ю-45-55 кг	М-55-65 кг
5. Тяга 2-мя руками	Ю-36 раз	М-41 раз
6. Лыжная под-ка	Ю- 20 км	М-40 км

III-БЛОК Январь-Февраль

№ П/П	Дни, числа блока										Расписание занятий	Тренировочные задания
I.	Пн.		5	12	19	26	2	9	16	23	8.30-9.30	Утренняя зарядка (60 м самостоятельно)
											14.00-16.00	I,II - л/а, III,IV - штанга, V,VI,VII - гимн. VIII,IX - с/игры
2.	Вт.		6	13	20	27	3	10	17	24	8.30-9.30	Утренняя гимнастика
											14.00-16.00	Кроссовая подготовка
3.	Ср.		7	14	21	28	4	11	18	25	8.30-9.30	Утренняя зарядка (60 м самостоятельно)
											14.00-16.00	I,II - л/а, III,IV - штанга, V,VI,VII - гимн. VIII,IX - с/игры
4.	Чт.	1	8	15	22	29	5	12	19	26	8.30-9.30	Утренняя зарядка (60 м самостоятельно)
											14.00-16.00	Кроссовая подготовка,
5.	Пт.	2	9	16	23	30	6	13	20	27	8.30-9.30	Утренняя зарядка (60 м самостоятельно)
											14.00 16.00	I,II - л/а, III,IV - штанга, V,VI,VII - гимн. VIII,IX - с/игры
6.	Сб.	3	10	17	24	31	7	14	21	28	8.30-9.30	Утренняя зарядка (60 м самостоятельно)
											14.00-16.00	I,II - л/а, III,IV - штанга, V,VI,VII - гимн. VIII,IX - с/игры
7.	Вс.	4	11	18	25	1	8	15	22	29	Выходной	
		1.			2.		3.		4.			

Виды тренировок	офп	сфп	гимн-ка	с. игры
Пульс	180-190	170-180	150-160	130-140
Тренировочные часы	45 час.	36 час.	36 час.	36 час.

Время III блока - 153 часа

Тесты

1. Подтягивание	Ю-9-10р	М-13-15 р.
2. Прыжок с места	Ю-206-210см	М-221-241 см
3. Дм. становая	Ю-130-140кг	М-160-170 кг
4. Дм. кистевая	Ю-48-50 кг	М-60-70 кг
5. Тяга 2-мя руками	Ю-37р/м	М-42 р/м
6. Приседания	Ю-250 раз	М-300 раз

IV-БЛОК **Март-Апрель**

№ П/П	Дни, числа блока										Расписание занятий	Тренировочные задания
1.	Пн.	1	8	15	22	29	5	12	19	26	8.30-9.30	Утренняя зарядка (60 м самостоятельно)
											17.00-20.00	Гребля -14 км
2.	Вт.	2	9	16	23	30	6	13	20	27	8.30-9.30	Кроссовая подготовка (60 мин) самост.
											17.00-20.00	Гребля -14 км
3.	Ср.	3	10	17	24	31	7	14	21	28	8.30-9.30	Утренняя зарядка (60 м самостоятельно)
											17.00-20.00	Гребля - 14 км
4.	Чт.	4	11	18	25	1	8	15	22	29	8.30-9.30	Кроссовая подготовка (60 мин) самост.
											17.00-20.00	Тренажеры
5.	Пт.	5	12	19	26	2	9	16	23	30	8.30-9.30	Утренняя гимнастика (60 мин) самост.
											17.00-20.00	Кроссовая подготовка
6.	Сб.	6	13	20	27	3	10	17	24		8.30-9.30	Кроссовая подготовка (60 м) самост.
											17.00-20.00	Тренажеры
7.	Вс.	7	14	21	28	4	11	18	25			Утренняя гимнастика
		1.		2.		3.		4.				

Виды тренировок	сфп	сфп	сфп	кросс
Пульс	180-190	170-180	150-160	130-140
Тренировочные часы	36 час.	36 час.	54 час.	33 часа

Время IV блока - 159 часов

Тесты

1. Подтягивание Ю-9-10р	М-13-15 р.
2. Прыжок с места Ю-206-211 см	М-221 -241 см
3. Дм. становая Ю-120-130кг	М-150-170 кг
4. Дм. кистевая Ю-49-51кг	М-65-75 кг
5. Тяга 2-мя руками Ю-37 р/м	М-43 р/м
6. Кросс 10-10 км б/в	М 15 км б/в

V-БЛОК
Май-Июнь

№ П/П	Дни, числа блока											Расписание занятий	Тренировочные задания			
1.	Пн.		3	10	17	24	31	7	14	21	28	17.00-20.00	Утренняя зарядка Гребля			
2.	Вт.		4	11	18	25	1	8	15	22	29	17.00-20.00	Гребля 180-190	Гребля 160-170	Гребля 140-150	Гребля 130-140
3.	Ср.		5	12	19	26	2	9	16	23	30	17.00-20.00	Кросс 10км 160-170	Кросс 10км 160-170	Гребля 160-180	Гребля 160-180
4.	Чт.		6	13	20	27	3	10	17	24		17.00-20.00	Гребля 180-190	Гребля 160-170	Гребля 140-150	Гребля 130-140
5.	Пт.		7	14	21	28	4	11	18	25		17.00-20.00	Кросс 10км 160-170	Кросс 10км 160-180	Гребля 160-180	Гребля 160-180
6.	Сб.	1	8	15	22	29	5	12	19	26		17.00-20.00	Гребля гандикап	Гребля гандикап	Активн. отдых	Пассивн. отдых
7.	Вс.	2	9	16	23	30	6	13	20	27			Отдых			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Нагрузка		84км	84км	84км	84км	84км	84км	84км	84км	84км	84км					

	Тесты	
1. Подтягивание	Ю-10-11р	М-14-16 р.
2. Прыжок с места	Ю-207-209см	М-221-242 р
3. Дм. становая	Ю-130-140кг	М-160-180 кг
4. Дм. кистевая	Ю-50-52 кг	М-67-70 кг
5. Тяга 2-мя руками	Ю-38 р/м	М-43 р/м
6. Кросс	Ю-10 км	М 15 км

Тренировочные часы	39 час.	54 часа	54 часа	27 час.

Время V блока - 174 часа

VI - БЛОК

ИЮЛЬ-АВГУСТ

№ П/П	Дни, числа блока											Расписание занятий	Тренировочные задания
1.	Пн.		5	12	19	26	2	9	16	23	30	9.00-12.00	Гребля - 84 км
2.	Вт.		6	13	20	27	3	10	17	24	31	9.00-12.00	Гребля - 84 км
3.	Ср.		7	14	21	28	4	11	18	25		9.00-12.00	Отдых (активный)
4.	Чт.	1	8	15	22	29	5	12	19	26		9.00-12.00	Гребля - 84 км
5.	Пт.	2	9	16	23	30	6	13	20	27		9.00-12.00	Гребля - 84 км
6.	Сб.	3	10	17	24	31	7	14	21	28		9.00-12.00	' Отдых (пассивный)
7.	Вс.	4	11	18	25	1	8	15	22	29			Отдых
		1		2		3			4				

Пульс	170-180	170-180	170-180	140-160
Тренировочные часы	27 час.	54 часа	54 часа	24 часа

Время VI блока - 159 часов

Тесты

1. Подтягивание	Ю-11-12 р	М-16-17 р.
2. Прыжок с места	Ю-208-212см	М-245-260 р.
3. Дм. становая	Ю-140-150кг	М- 170-190 кг
4. Дм. кистевая	Ю -52-54 кг	М-69-78 кг
5. Тяга 2-мя руками	Ю-39 р/м	М-44 р/м
6. Кросс	Ю-10 км	М 15

ЛИТЕРАТУРА

1. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. Чупруна. - М.: ФиС, 1987. - 288 с.
2. Гребной спорт: Учебник для институтов физкультуры / Под общей ред. И.Ф. Емчука. - М.: ФиС, 1976. - 245 с.
3. Академическая гребля. Минимальные технические требования. По заказу Федерации гребного спорта РФ. - ООО «Кордис& Медиа», 2000. *Беркутов А. Н.*
4. Теория и методика физического воспитания: В 2 т.: Учебник для институтов и физкультуры / Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976. - 560 с.
5. Правила соревнований по гребному спорту. - М.: ФиС, 1982.
6. Учение о тренировке / Под общей ред. Д. Харре. - М.: ФиС, 1971. - 326 с.
7. Единая всероссийская спортивная классификация.
8. Анатомия человека: Учебник для институтов физкультуры. - М.: ФиС, 1985. - 544 с. *Иваницкий М.Ф.*
9. Физиология человека: Учебник для институтов физкультуры / Под общей ред. Н.В. Зимкина. - М.: ФиС, 1975. - 496 с.
10. Биомеханика с основами спортивной техники. - М.: ФиС, 1971.- 287 с. *Донской Д.Д.*
11. Спортивная медицина. - М.: ФиС, 1975. - 366 с. *Дембо А.Г.*
12. Психология: Учебник для институтов физкультуры. - М.: ФиС, 1964. - 462 с. *Рудик П.А.* с соавторами
13. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981. - 375 с. *Деркич А.А., Исаев А.А.*
14. Возрастные особенности физического воспитания. - М.: ФиС, 1972. - 175 с. *Фомин Н.А., Филин В.П.*
15. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1966. - 200 с. *Зациорский В.М.*
16. Круговая тренировка. - М.: ФиС, 1966. - 165 с. *Шолих М.*
17. На веслах: Сборник статей по гребному спорту. - М.: ФиС, 1963— 1967.
18. Гребной спорт: Ежегодник. - М.: ФиС, 1972-1985.
19. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983. - 176 с. *Волков В.М., Филин В.П.*
20. Программа. Тренировки на каждый день ФИСА / Тор Нильсен, Метт Смит. - 1993. - 65 ст.
21. Общие закономерности дифференцированного обучения биомеханическим элементам техники плавания в возрасте 7-17 лет: Авто-реф. дис.д-ра пед. наук. Омск, 1997 - 43 с. Аикин В.А
22. Техническая подготовка спортсменов в циклических видах спорта Киев: Здоровья, 1991 - 135с. Братковский В.К., Лысенко Г.И.
23. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. 1991. - №2. -С. 24-31. Верхошанский Ю.В.
24. Методика формирования техники движений у юных гребцов на байдарках 13-17 лет в учебно-тренировочных группах: Авто-реф. дис. канд. пед. наук. -Киев, 1990. - 22 с. Крячко А.В.
25. Педагогика: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.В. Бело-русовой и И.Н. Решетень.- М.: Физкультура и спорт, 1986. -288с.
26. Ял спортивно-рабочий деревянный шестивесельный ЯЛД6 ФОРМУЛЯР ЯЛД6-270-Кр010 ФО. -Военно-морской флот, 1989. -28 с.