**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Юность» муниципального образования Староминский район**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  на заседании педагогического совета  МБУ ДО ДЮСШ «Юность»  ст. Староминской  протокол № 1  от « 31 » августа 2015 года | УТВЕРЖДЕНА  Директор МБУ ДО ДЮСШ «Юность»  ст. Староминской  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А. Костырко  Приказ № 109  от « 24 » сентября 2015 года |

***ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ***

***ГРЕБНОГО СПОРТА***

(Разработана в соответствии с федеральными стандартом спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013г. № 398)

**Срок реализации программы: 9 лет**

Разработчик программы:

МБУ ДО ДЮСШ «Юность»

**ст. Староминская**

**2015 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание:** | -2- |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **Пояснительная записка** | -3 стр. |
| 2. | **Нормативная часть:** | -7 стр. |
|  | Режим тренировочной работы | -7 стр. |
|  | Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки | -8 стр. |
|  | Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки в гребле | -8 стр. |
|  | Планируемые показатели соревновательной деятельности в гребле | -9 стр. |
|  | Перечень тренировочных сборов | -9 стр. |
|  | Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки | -11 стр. |
|  | Количественный и качественный состав групп  Объём индивидуальной спортивной подготовки  Структура годичного цикла | -12 стр.  -12 стр.  -12 стр. |
| 3. | **Методическая часть:** | -16 стр. |
|  | Рекомендации по проведению тренировочных занятий.  Объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок | -16 стр.  -16 стр. |
|  | Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки | -18 стр. |
|  | Рекомендации по планированию спортивных результатов | -21 стр. |
|  | Планы спортивной подготовки для практических занятий | -22 стр. |
|  | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.  Рекомендации по организации психологической подготовки | -29 стр.  -29 стр. |
|  | Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса. | -30 стр. |
|  | Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.  Планы применения восстановительных средств | -31 стр.  -31 стр. |
|  | Педагогические и гигиенические средства восстановления.  Медико-биологические средства | -33 стр.  -33 стр. |
|  | Антидопинговые мероприятия  Инструкторская и судейская практика | -34 стр.  -34 стр. |
| 4. | Теоретическая подготовка.  **Система контроля и зачётные требования** | -35 стр.  -35 стр. |
| 5. | Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки.  **План физкультурных и спортивных мероприятий.** | -35 стр.  -45 стр. |
| 6. | **Перечень информационного обеспечения** | -46 стр. |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставами спортивных организаций.

Основныецели:

* формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихсяк систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* профессиональное самоопределение;
* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
* достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Основная задача:

•подготовка спортсменов высокой квалификации, способных пополнить составы кандидатов в сборные команды края и России. Выполнение данной задачи - это многолетний процесс и состоит из нескольких этапов подготовки.

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

-3-

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), имеющие антропометрические данные, соответствующие избранному виду спорта.

Продолжительность этапа 2 года.

*Задачи этапа начальной подготовки:*

* создание фундамента для разностороннего физического развития спортсменов: воспитание общей выносливости, ловкости, силовых и координационных возможностей, овладение основами техники гребли, приобретение необходимых теоретических знаний;
* разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники избранного вида спорта;
* выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки;
* воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
* поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Этап тренировочный (Т)

Тренировочный этап формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к занятиям академической гребли, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа -4года. Перевод погодам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися нормативов по общей физической и специальной подготовке соответствующего этапа подготовки с учётом спортивной подготовленности.

*Задачи тренировочного этапа подготовки:*

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

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

-знакомство с правилами гребли;

-приобретение соревновательного опыта, участие в соревнованиях различного уровня:

-формирование интересак целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

-воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

-профилактика вредных привычек и правонарушений.

-4-

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

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

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

*Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:*

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

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

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

-дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

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

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

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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

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

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

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

-освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;

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

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

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

-5-

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

-успешное выступление в главных соревнованиях.

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

Система спортивного отбора включает:

а)массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентации их на занятия спортом;

б)отбор перспективных юных спортсменов для комплектования спортивной подготовки гребного спорта;

в)просмотр и отбор перспективных спортсменов на соревнованиях и тренировочных сборах.

Условия приёма отражены в правилах приёма в Учреждении.

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

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

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

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

Основными формами тренировочный работы являются:

-групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам;

-участие в соревнованиях различного ранга;

-занятия по индивидуальным планам, заданиям;

-теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);

-инструкторская и судейская практика;

-тестирование и контроль;

-медико-восстановительные мероприятия;

-осуществление восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятий;

-медико-биологическое обследование, профилактические мероприятия;

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

-6-

**НОРМАТИВНАЯЧАСТЬ**

**Режим тренировочной работы**

Тренировочный год начинается с 1 января. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов  (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 10 - 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 8 - 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 2 - 9 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | 1 - 9 |

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется самостоятельно.

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

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

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

-7-

**Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 6 | 12 | 12 - 18 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 312 | 624 | 624 - 936 |

**Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки в гребле**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап ССМ | Этап ВСМ |
| 1 год | Свыше года | До 2 лет | Свыше 2 лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 60 - 65 | 52 - 57 | 45 - 50 | 27 - 37 | 17 - 25 | 12 - 17 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 15 - 20 | 15 - 20 | 20 - 25 | 32 - 42 | 46 - 52 | 52 - 57 |
| Техническая подготовка (%) | 20 - 25 | 22 - 27 | 22 - 27 | 20 - 25 | 15 - 20 | 12 - 15 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1 - 2 | 3 - 4 | 3 - 4 | 5 - 7 | 6 - 10 | 8 - 12 |
| Участие всоревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5 - 1 | 2 - 3 | 3 - 4 | 5 - 6 | 6 - 7 | 7 - 9 |

-8-

**Планируемые показатели соревновательной деятельности в гребле**

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

**Перечень тренировочных сборов**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптималь-ноечисло участников сбора |
| Этап ВСМ | Этап ССМ | Тренировочный этап | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |

-9-

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящихспортивную подготовку на определен-ном этапе |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексногомедицинскогообследования |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

-10-

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица изм. | Кол-во изделий |
| **Спортивный инвентарь** | | | |
| 1. | Лодка академическая одиночка | штук | 6 |
| 2. | Лодка академическая двойка "комби" (для парной и распашной гребли) | штук | 4 |
| 3. | Лодка академическая четверка (комбинированная для парной и распашной гребли) | штук | 2 |
| 4. | Лодка академическая восьмерка с рулевым для распашной гребли | штук | 1 |
| 5. | Лодка академическая четверка с рулевым для распашной гребли | штук | 1 |
| 6. | Весла для парной гребли | пар | 16 |
| 7. | Весла для распашной гребли | штук | 24 |
| 8. | Гребной эргометр (гребной тренажер) | штук | 4 |
| 9. | Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок | штук | 4 |
| 10. | Мотор лодочный подвесной | штук | 4 |
| 11. | Круги спасательные | штук | 8 |
| 12. | Жилет спасательный | штук | 20 |
| 13. | Спасательный трос | штук | 4 |
| 14. | Электромегафон | штук | 4 |
| 15. | Причальный плот 10 x 4 м | штук | 1 |
| 16. | Козлы для лодок | комплект | 15 |
| 17. | Бинокль оптический | штук | 4 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Ед. изм. | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| кол-во | срок эксп. | кол-во | срок эксп. | кол-во | срок эксп. | кол-во | срок эксп. |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| 1 | Велосипедные трусы | пар | на занимающего | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Футболка | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Комбинезон гребной летний | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Термобелье спортивное | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Комбинезон гребной утепленный | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Кроссовки легкоатлетические | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

-11-

**Количественный и качественный состав групп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Количество человек в группе | Выполнение спортивного разряда |
| Начальной подготовки | 10-12 | б/р |
| Тренировочный (этап спортивной специализации) | 8-10 | 3-1 |
| Совершенствования спортивного мастерства | 2-9 | КМС |
| Высшего спортивного мастерства | 1-9 | МС |

**Объём индивидуальной спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| начальной подготовки | | Тренировочный | | Совершенствования спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Часов в год | 36 | 54 | 72 | 108 | 44 | 52 |
| Тренировок в год | 18 | 18-30 | 36 | 36 | 12 | 12-14 |

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

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

**Структура годичного цикла**

При планировании спортивной подготовки на тренировочных этапах тренировочный год разбивается на мезоциклы: осенне-зимний, зимне-весенний и летний периоды. Структурными единицамимезоциклов являются недельные микроциклытренировочных занятий. Текущее годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности становления и развития спортивной формы. В тренировочной работе с юными спортсменами периодизация получает более яркое выражение в старшем возрасте (на 3-м и 4-м годах тренировок). В младших возрастных группах (1-й, 2-й годы тренировок) тренировочный процесс носит обучающую направленность. В динамике нагрузок на 1-м и 2-м годах тренировок отсутствует выраженная волнообразность резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления.

-12-

Начиная с этапа углубленной тренировки (тренировочный этап спортивной специализации), в годичном цикле выделяются три периода: подготовительный (фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочных нагрузок.

Подготовительный период (фундаментальной подготовки). Период делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Задача периода - в создании прочнойбазы для будущих достижений, обеспечении разносторонней физической подготовленности юных спортсменов и на этой основе совершенствование технико-тактической подготовки для успешного выступления на соревнованиях. Тренировки в этом периоде носят разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Основная направленность тренировки на обще-подготовительном этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается хорошая спортивная форма. Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма путем всестороннего развития и совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлены на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствования и освоения новых приемов.

Тренировочный процесс на специально-подготовительном этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы, подготовка приобретает ярко выраженную специальную направленность. Совершенствуются физические качества и функциональные возможности с учетом специфики игровой деятельности и решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

Главной задачей соревновательного периода (периода основных соревнований) является стабильное сохранение спортивной формы и достижение наилучших результатов. Внутреннюю структуру тренировочного процесса определяет режим выступления в соревнованиях. Физическая подготовка направлена на обеспечение наивысшего уровня специальной работоспособностии удержание еёна оптимальном уровне на протяжении всего периода. Техническая подготовка имеет своей основной задачей устранение имеющихся недочетов и совершенствование ранее изученных приемов, оправдавших себя на практике, совершенствование умений применять их в соревнованиях в различных условиях. Тактическая подготовка должнаобеспечивать высокий уровень тактического мышления спортсменов в различных ситуациях, их взаимопонимания в экипажах, устранения выявленных в соревнованиях пробелов, уточнения взаимодействий членов экипажа в стандартных ситуациях, подготовку спортсменов к встречам с конкретными соперниками.

-13-

Переходный периодразделяет циклы активной тренировочной деятельности и длится с момента окончания состязаний до начала тренировочных занятий в подготовительном периодеочередного цикла. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема к менее интенсивным нагрузкам. Главная задача – создание оптимальных предпосылок для возобновления тренировок в подготовительном периоде очередного цикла. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности и разгрузку нервной системы. Решению этих задач способствует переключение на физические упражнения из других видов спорта, кардинальная смена характера и режима двигательной деятельности при разнообразии используемых средств, проведение занятий на воздухе, на море, в лесу.

В этом периоде предусматривается также время для лечебно-профилактических мероприятий.

В основу периодизации тренировочного процесса на этапах совершенствования спортивного мастерства а положен принцип двухциклового планирования. Каждый тренировочный год разбивается на два больших тренировочных макроцикла.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке применяются микро-циклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в этой программе как основные элементы припланировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное ведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения обще-подготовительных упражнений направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, уровня разносторонней физической подготовленности путем применения разнообразных упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средствибольшими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле у спортсменов. Применяются практически все средства, рекомендуемые этой программой для соответствующих возрастных групп.

-14-

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований иотличаются меньшими по объему тренировочными нагрузками. На мезоциклы такого типа постепенно переносится акцент по мере роста спортивного мастерства. В них устраняются недостатки в физической подготовленности спортсменов и проводится работа по совершенствованию технико-тактической деятельности. Большое внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению спортсменови созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием обще-подготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность спортсменов.

Структура построения микроциклов зависит от различных факторов: конкретных задач на данный период тренировки, особенности этапов и периодов подготовки, фазы спортивной формы, технико-тактической подготовленности, необходимости повторного применения разнонаправленных упражнений при оптимальной связи между ними, климатических и материально-технических условий и некоторых других. При распределении тренировочных нагрузок в отдельном занятии, микроциклах, мезоциклах и макроциклах необходимо учитывать общие принципы: систематичность применения нагрузок, постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность) распределения нагрузок.

С физиологической точки зрения принцип систематичности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием нагрузки. С педагогической точки зрения только регулярность занятий обеспечивает становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Поскольку воздействие каждого последующего тренировочного занятия наслаивается на последействие предыдущего, продолжительность восстановления после тренировочных занятий должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности.

Принцип постепенности требует, чтобы нагрузка неуклонно увеличивалась. В противном случае организм спортсмена адаптируется к одинаковым нагрузкам и еётренировочный эффект уменьшается. Однако темп ростанагрузок не должен быть чрезмерным и соответствовать росту тренированности.

Вместе с тем увеличение тренировочной нагрузки на этапах годичной подготовки не носит прямолинейный характер. Периодам подготовки свойственна волнообразная динамика: тренировочная работа изменяется как по величине, так и по преимущественной направленности.

-15-

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

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

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

-на этапе начальной подготовки - 2 часов;

-на тренировочном этапе – 3 часов;

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

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

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

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

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

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

Тренер во время тренировочных занятий обязан находиться со спортсменами.

Присутствие на тренировке посторонних лиц не допускается.

**Объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок**

ДЮСШ организует работу с детьми и молодёжью в течение всего календарного года.

Основными формами тренировочного процесса являются: -групповые тренировочные и теоретические занятия работа по индивидуальным планам (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

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 - тренировочный;

-этап совершенствования спортивного мастерства;

-этап высшего спортивного мастерства.

-16-

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 15 -20% от общего объема тренировочных занятий.

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

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

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

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

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

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

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

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

-17-

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

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

-в юношеском возрасте у начиняющих 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.

**Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки**

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

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

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

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторских систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

-18-

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

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

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

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

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

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

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

-19-

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

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

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

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

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

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

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

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

-20-

**Рекомендации по планированию спортивных результатов**

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

-соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

-соответствие уровняспортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

-выполнения плана спортивной подготовки:

*На суше:*

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

На воде:

* упражнения, направленные на совершенствование техники гребли;
* упражнения, направленные на совершенствования выполнения стартов;
* упражнения, направленные на развитие аэробно-анаэробных возможностей;
* упражнения, направленные на развитие общей и специальной выносливости;
* упражнения, направленные на развитие силы;
* упражнения, направленные на развитие скоростных возможностей;
* упражнения в соревновательном режиме.

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

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

-выполнить или подтвердить разрядный норматив;

-занять определённое место;

-попасть в сборную команду.

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

-21-

**Годовой тренировочный план этапов спортивной подготовки**

**(на 52 недели)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | **Этапы подготовки** | | | | | | | | | | | | | |
| НП | | | | Т | | | | | | | | ССМ | |
| **1** | | **2** | | **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **Весь период** | |
| **час** | **%** | **час** | **%** | **час** | **%** | **час** | **%** | **час** | **%** | **час** | **%** | **час** | **%** |
| 1 | Общефизическая подготовка | 187 | 60 | 229 | 53 | 300 | 48 |  |  | 281 | 30 | 281 | 30 | 291 | 20 |
| 2 | Специальная физическая подготовка: | 53 | 17 | 83 | 20 | 137 | 22 |  |  | 356 | 38 | 356 | 38 | 728 | 50 |
| 3 | Техническая подготовка | 63 | 20 | 83 | 22 | 144 | 23 |  |  | 187 | 20 | 187 | 20 | 218 | 15 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 6 | 2,0 | 13 | 3,0 | 25 | 4 |  |  | 66 | 7 | 66 | 7 | 131 | 9 |
| 5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 3 | 1,0 | 8 | 2,0 | 18 | 3 |  |  | 46 | 5 | 46 | 5 | 88 | 6 |
|  | **ВСЕГО** часов в году | **312** | | **416** |  | **624** |  | **728** |  | **936** |  | **936** |  | **1456** |  |
|  | Количество часов в неделю: | 6 | | 8 | | 12 | | 14 | | 18 | | 18 | | 28 | |

##### -22-

##### Примерный план тренировочных занятий

**по месяцам групп НП-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п | Разделы подготовки | Количество учебных часов по месяцам | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Итого | |
| янв | | фев | | март | | апр | | май | | июнь | | июль | | авг | | сен | | окт | | ноябрь | | дек | |
| час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| 1 | Общефизическая подготовка | 11 | 3,7 | 12 | 4 | 15 | 5 | 16 | 5,4 | 15 | 5 | 14 | 4,7 | 15 | 5 | 16 | 5,4 | 17 | 5,7 | 16 | 5,4 | 15 | 5 | 16 | 5,4 | **178** | 60 |
| 2 | Специальная физическая подготовка: | 4 | 1,4 | 4 | 1,4 | 4 | 1,4 | 4 | 1,4 | 4 | 1,4 | 4 | 1,4 | 5 | 1,7 | 5 | 1,7 | 4 | 1,4 | 4 | 1,4 | 4 | 1,4 | 4 | 1,4 | **50** | 17 |
| 3 | Техническая подготовка | 5 | 1,7 | 5 | 1,7 | 5 | 1,7 | 5 | 1,7 | 5 | 1,7 | 5 | 1,7 | 5 | 1,7 | 4 | 0,14 | 5 | 1,7 | 5 | 1,7 | 5 | 1,7 | 5 | 1,7 | **59** | 20 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка |  |  | 1 | 0,3 |  |  | 1 | 0,3 |  |  | 1 | 0,3 |  |  | 1 | 0,3 |  |  | 1 | 0,3 |  |  | 1 | 0,4 | **6** | 2 |
| 5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** | 1 |
|  | Общее количество часов в месяц, год | **20** | 6,7 | **22** | 7,4 | **24** | 8,1 | **26** | 8,8 | **24** | 8,1 | **24** | 8,1 | **28** | 9,5 | **26** | 8,8 | **26** | 8,8 | **26** | 8,8 | **24** | 8,1 | **26** | 8,8 | **296** |  |

-23-

##### Примерный план тренировочных занятий

**по месяцам групп НП-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п | Разделы подготовки | Количество учебных часов по месяцам | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Итого | |
| янв | | фев | | март | | апр | | май | | июнь | | июль | | авг | | сен | | окт | | ноябрь | | дек | |
| час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| 1 | Общефизическая подготовка | 16 | 3,9 | 17 | 4,2 | 18 | 4,4 | 18 | 4,4 | 16 | 3,9 | 16 | 3,9 | 16 | 3,9 | 18 | 4,4 | 19 | 4,7 | 21 | 5,1 | 19 | 4,7 | 22 | 5,4 | **216** | 53 |
| 2 | Специальная физическая подготовка: | 6 | 1,5 | 7 | 1,7 | 7 | 1,7 | 7 | 1,7 | 7 | 1,7 | 7 | 1,7 | 7 | 1,7 | 7 | 1,7 | 7 | 1,7 | 7 | 1,7 | 7 | 1,7 | 6 | 1,5 | **82** | 20 |
| 3 | Техническая подготовка | 7 | 1,7 | 7 | 1,7 | 8 | 2 | 8 | 2 | 8 | 2 | 8 | 2 | 8 | 2 | 8 | 2 | 7 | 1,7 | 7 | 1,7 | 7 | 1,7 | 7 | 1,7 | **90** | 22 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1 | 0,25 | 1 | 0,25 | 1 | 0,25 | 1 | 0,25 | 1 | 0,25 | 1 | 0,25 | 1 | 0,25 | 1 | 0,25 | 1 | 0,25 | 1 | 0,25 | 1 | 0,25 | 1 | 0,25 | **12** | 3 |
| 5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | **8** | 2 |
|  | Общее количество часов в месяц, год | **30** | 7,3 | **32** | 7,8 | **34** | 8,3 | **34** | 8,3 | **34** | 8,3 | **34** | 8,3 | **34** | 8,3 | **36** | 8,8 | **34** | 8,3 | **36** | 8,8 | **34** | 8,3 | **36** | 8,8 | **408** |  |

-24-

##### Примерный план тренировочных занятий

**по месяцам групп Т-1 и Т-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п | Разделы подготовки | Количество учебных часов по месяцам | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Итого | |
| янв | | фев | | март | | апр | | май | | июнь | | июль | | авг | | сен | | окт | | ноябрь | | дек | |
| час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| 1 | Общефизическая подготовка | 19 | 3,1 | 26 | 4,3 | 23 | 3,8 | 25 | 4,1 | 21 | 3,5 | 21 | 3,5 | 27 | 4,6 | 25 | 4,1 | 25 | 4,1 | 29 | 4,8 | 23 | 3,8 | 27 | 4,6 | **291** | 48 |
| 2 | Специальная физическая подготовка: | 11 | 1,8 | 11 | 1,8 | 11 | 1,8 | 11 | 1,8 | 11 | 1,8 | 11 | 1,8 | 11 | 1,8 | 11 | 1,8 | 11 | 1,8 | 11 | 1,8 | 11 | 1,8 | 13 | 2,1 | **134** | 22 |
| 3 | Техническая подготовка | 12 | 2 | 7 | 1,1 | 12 | 2 | 12 | 2 | 12 | 2 | 12 | 2 | 12 | 2 | 12 | 2 | 12 | 2 | 12 | 2 | 12 | 2 | 12 | 2 | **139** | 23 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 0,25 | 2 | 0,25 | 2 | 0,25 | 2 | 0,25 | 2 | 0,25 | 2 | 0,25 | 2 | 0,25 | 2 | 0,25 | 2 | 0,25 | 2 | 0,25 | 2 | 0,25 | 2 | 0,25 | **24** | 4 |
| 5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | - | - | 2 | 0,33 | 2 | 0,33 | 2 | 0,33 | 4 | 0,67 | 2 | 0,33 | 2 | 0,33 | 2 | 0,33 | 2 | 0,33 | - | - | - | - | - | - | **18** | 3 |
|  | Общее количество часов в месяц, год | **44** | 7,2 | **48** | 7,9 | **50** | 8,25 | **52** | 8,5 | **50** | 8,25 | **48** | 7,9 | **54** | 8,9 | **52** | 8,6 | **52** | 8,6 | **54** | 8,9 | **48** | 7,9 | **54** | 8,9 | **606** |  |

##### -25-

##### Примерный план тренировочных занятий

**по месяцам групп Т-3 и Т-4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п | Разделы подготовки | Количество учебных часов по месяцам | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Итого | |
| янв | | фев | | март | | апр | | май | | июнь | | июль | | авг | | сен | | окт | | ноябрь | | дек | |
| час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| 1 | Общефизическая подготовка | 18 | 2 | 19 | 2,1 | 22 | 2,4 | 25 | 2,7 | 22 | 2,4 | 19 | 2,1 | 28 | 10 | 25 | 2,7 | 25 | 2,7 | 26 | 2,8 | 24 | 2,6 | 20 | 1,6 | **273** | 30 |
| 2 | Специальная физическая подготовка: | 28 | 3,1 | 28 | 3,1 | 28 | 3,1 | 28 | 3,1 | 28 | 3,1 | 28 | 3,1 | 28 | 3,1 | 28 | 3,1 | 28 | 3,1 | 28 | 3,1 | 28 | 3,1 | 37 | 4,1 | **345** | 38 |
| 3 | Техническая подготовка | 15 | 1,6 | 15 | 1,6 | 15 | 1,6 | 15 | 1,6 | 15 | 1,6 | 15 | 1,6 | 15 | 1,6 | 15 | 1,6 | 15 | 1,6 | 17 | 1,9 | 15 | 1,6 | 15 | 1,6 | **182** | 20 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 | 0,5 | 5 | 0,5 | 5 | 0,5 | 5 | 0,5 | 5 | 0,5 | 5 | 0,5 | 5 | 0,5 | 5 | 0,5 | 5 | 0,5 | 5 | 0,5 | 5 | 0,5 | 9 | 1 | **64** | 7 |
| 5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | - | - | 5 | 0,5 | 5 | 0,6 | 5 | 0,6 | 5 | 0,6 | 5 | 0,6 | 5 | 0,6 | 5 | 0,6 | 5 | 0,6 | 5 | 0,5 | - | - | - | - | **45** | 5 |
|  | Общее количество часов в месяц, год | **66** | 7,3 | **72** | 7,9 | **75** | 8,3 | **78** | 8,5 | **75** | 8,3 | **72** | 7,9 | **81** | 8,9 | **78** | 8,5 | **78** | 8,5 | **81** | 8,9 | **72** | 7,9 | **81** | 8,9 | **909** |  |

##### -26-

**Примерный план тренировочных занятий по месяцам групп ССМ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п | Разделы подготовки | Количество учебных часов по месяцам | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Итого | |
| янв | | фев | | март | | апр | | май | | июнь | | июль | | авг | | сен | | окт | | ноябрь | | дек | |
| час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| 1 | Общефизическая подготовка | 15 | 1,1 | 15 | 1,1 | 21 | 1,5 | 23 | 1,6 | 21 | 1,5 | 16 | 1,1 | 28 | 2 | 28 | 2 | 25 | 1,8 | 29 | 2 | 26 | 1,8 | 36 | 2,5 | **283** | 20 |
| 2 | Специальная физическая подготовка: | 58 | 4,1 | 59 | 4,2 | 59 | 4,2 | 59 | 4,2 | 59 | 4,2 | 59 | 4,2 | 59 | 4,2 | 59 | 4,2 | 59 | 4,2 | 59 | 4,2 | 59 | 4,2 | 59 | 4,2 | **707** | 50 |
| 3 | Техническая подготовка | 18 | 1,3 | 18 | 1,3 | 18 | 1,3 | 18 | 1,3 | 18 | 1,3 | 17 | 1,2 | 17 | 1,2 | 17 | 1,2 | 17 | 1,2 | 18 | 1,3 | 18 | 1,3 | 18 | 1,3 | **212** | 15 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 11 | 0,8 | 11 | 0,8 | 11 | 0,8 | 11 | 0,8 | 10 | 0,7 | 10 | 0,7 | 10 | 0,7 | 10 | 0,7 | 10 | 0,7 | 11 | 0,8 | 11 | 0,8 | 11 | 0,8 | **127** | 9 |
| 5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | - | - | 9 | 0,6 | 9 | 0,6 | 9 | 0,6 | 10 | 0,7 | 10 | 0,7 | 10 | 0,7 | 10 | 0,7 | 9 | 0,6 | 9 | 0,6 | - | - | - | - | **85** | 6 |
|  | Общее количество часов в месяц, год | **102** | 7,3 | **112** | 7,9 | **118** | 8,3 | **120** | 8,5 | **118** | 8,3 | **112** | 7,9 | **124** | 8,9 | **124** | 8,5 | **120** | 8,5 | **126** | 8,9 | **114** | 7,9 | **124** | 8,9 | **1414** |  |

##### -27-

##### Примерный план тренировочных занятий по месяцам групп ВСМ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п | Разделы подготовки | Количество учебных часов по месяцам | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Итого | |
| янв | | фев | | март | | апр | | май | | июнь | | июль | | авг | | сен | | окт | | ноябрь | | дек | |
| час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| 1 | Общефизическая подготовка | 13 | 0,8 | 12 | 0,7 | 17 | 1 | 22 | 1,4 | 20 | 1,2 | 6 | 0,4 | 27 | 1,7 | 24 | 1,5 | 22 | 1,4 | 22 | 1,4 | 25 | 1,5 | 33 | 2 | **243** | 15 |
| 2 | Специальная физическая подготовка: | 74 | 4,6 | 74 | 4,6 | 74 | 4,6 | 74 | 4,6 | 74 | 4,6 | 75 | 4,6 | 74 | 4,6 | 74 | 4,6 | 74 | 4,6 | 74 | 4,6 | 74 | 4,6 | 74 | 4,6 | **889** | 55 |
| 3 | Техническая подготовка | 17 | 1,1 | 17 | 1,1 | 17 | 1,1 | 17 | 1,1 | 17 | 1,1 | 17 | 1,1 | 17 | 1,1 | 17 | 1,1 | 17 | 1,1 | 23 | 1,4 | 17 | 1,1 | 17 | 1,1 | **210** | 13 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 13 | 0,8 | 13 | 0,8 | 13 | 0,8 | 13 | 0,8 | 13 | 0,8 | 13 | 0,8 | 13 | 0,8 | 13 | 0,8 | 13 | 0,8 | 13 | 0,8 | 13 | 0,8 | 19 | 1,2 | **162** | 10 |
| 5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | - | - | 12 | 0,7 | 12 | 0,7 | 12 | 0,7 | 12 | 0,7 | 17 | 1,1 | 12 | 0,7 | 12 | 0,7 | 12 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | - | - | - | - | **113** | 7 |
|  | Общее количество часов в месяц, год | **117** | 7,3 | **128** | 7,9 | **133** | 8,3 | **138** | 8,5 | **136** | 8,3 | **128** | 7,9 | **143** | 8,9 | **140** | 8,5 | **138** | 8,5 | **144** | 8,9 | **129** | 7,9 | **143** | 8,9 | **1617** |  |

-28-

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, зачисляется только при наличии документово состоянии здоровья.

Спортсмены Учреждения проходят обязательные ежегодные углублённые медицинские осмотры.

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

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

Основные задачи ВПН:

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

-изучение организации и методики проведения тренировки;

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

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

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

**Рекомендации по организации психологической подготовки**

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качествгребца происходитс помощью изменения и коррекции

отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психичискому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

-29-

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

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

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

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 течении всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

-в ходе 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.

-30-

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.

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 монотонофилыюсть, 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.

Планы применения восстановительных средств

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 средствавосстановления 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.

-31-

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

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем спортсменов, и снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное 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 руководствоватьсярекомендациями Института питания АМН СССР (М., 1975, основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.Л. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также 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 детейшкольного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаше 1 -2 раз в неделю.

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

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности 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 тренировочной следует избегать применения медико-биологических средств.

-32-

Педагогические и гигиенические средства восстановления

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

Медико-биологические средства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1уровень | Физические упражнения | Закаливание | Питание | | Витамины | | Очищение организма | | Режим труда и отдыха |
| 2уровень | Физиотерапия: | Фармакология: | | Терапия: | | Массаж: | | Л | Фито |
| - электрофорез; | - тонизирующие: | | - мануальная: | | - лечебный; | | Ф | терапия |
|  | - фонофорез: | - транквилизаторы; | | -иглорефлексо | | -спотривный | | К |  |
|  | - магнито; | - противогипоксия; | | -оксигенно-. | | -медицинский; | |  |  |
|  | -парафино; | - адаптогены |  | -баро-. | | -косметический | |  |  |
|  | - грязе; | (желудочные) |  | -гидробальнео- | | -виброкрио: | |  |  |
|  | - электро. |  |  | терапия: | | -гидро ИТД | |  |  |
|  | - УВЧ, |  |  | -блокады; | |  |  |  |  |
|  | - мази, гели |  |  | - анестезия. | |  |  |  |  |

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

-33-

**Антидопинговые мероприятия**

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

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

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

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

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

В группах совершенствования и высшего спортивного мастерства спортсмены 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.

-34-

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

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

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в гребном спорте:

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

-35-

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,5 с) | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин. 15 с) | Бег 800 м (не более 4 мин. 30 с) |
| Плавание 50 м (без учета времени) | Плавание 50 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) | - |
| Приседания за 15 сек (не менее 12 раз) | Приседания за 15 сек (не менее 10 раз) |
| - | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| - | Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 5 раз) |

-36-

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 14,5 с) | Бег 100 м (не более 16 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 6 мин. 45 с) | Бег 1500 м (не более 7 мин. 15 с) |
| Плавание 100 м (не более 1 мин. 25 с) | Плавание 100 м (не более 1 мин. 45 с) |
| Сила | Тяга штанги лежа (весом не менее 75% собственного веса) | Тяга штанги лежа (весом не менее 70% собственного веса) |
| Силовая выносливость | Тяга штанги лежа за 5 мин. весом 45 кг (не менее 140 раз) | Тяга штанги лежа за 5 мин. весом 35 кг (не менее 110 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м) | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 18 м) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 8 раз) |
| Гребля одиночка 500 м (не более 2 мин. 15 с) | Гребля одиночка 500 м (не более 2 мин. 30 с) |
| Гребля двойка без рулевого 500 м (не более 2 мин. 10 с) | Гребля двойка без рулевого 500 м (не более 2 мин. 25 с) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

-37-

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 13,5 с) | Бег 100 м (не более 15 с) |
| Скоростно-силовые качества | Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин. 15 с) | Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин. 50 с) |
| Гребля двойка без рулевого 2000 м (не более 7 мин. 45 с) | Гребля двойка без рулевого 2000 м (не более 8 мин. 15 с) |
| Скоростно-силовые качества | Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин. 50 с) | Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин. 40 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 12 мин. 45 с) | Бег 3000 м (не более 14 мин. 15 с) |
| Гребной эргометр 6000 м (не более 22 мин. 30 с) | Гребной эргометр 6000 м (не более 24 мин. 00 с) |
| Сила | Тяга штанги лежа (весом не менее 95% собственного веса) | Тяга штанги лежа (весом не менее 85% собственного веса) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес" | |
| Тяга штанги лежа (весом не менее 90% собственного веса) | Тяга штанги лежа (весом не менее 70% собственного веса) |
| Силовая выносливость | Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг (не менее 190 раз) | Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40 кг (не менее 165 раз) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес" | |
| Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг (не менее 180 раз) | Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40 кг (не менее 150 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

-38-

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО**

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мужчины | Женщины |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 13,0 с) | Бег 100 м (не более 14,5 с) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес" | |
| Бег 100 м (не более 13,5 с) | Бег 100 м (не более 15,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин. 00 с) | Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин. 35 с) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес" | |
| Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин. 15 с) | Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин. 50 с) |
| Гребля двойка без рулевого 2000 м (не более 7 мин. 30 с) | Гребля двойка без рулевого 2000 м (не более 8 мин. 05 с) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес" | |
| Гребля двойка без рулевого 2000 м (не более 7 мин. 45 с) | Гребля двойка без рулевого 2000 м (не более 8 мин. 15 с) |
| Скоростно-силовые качества | Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин. 30 с) | Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин. 20 с) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес" | |
| Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин. 35 с) | Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин. 35 с) |

-39-

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 12 мин. 15 с) | Бег 3000 м (не более 13 мин. 45 с) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес" | |
| Бег 3000 м (не более 12 мин. 00 с) | Бег 3000 м (не более 13 мин. 15 с) |
| Гребной эргометр 6000 м (не более 22 мин. 00 с) | Гребной эргометр 6000 м (не более 24 мин. 00 с) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес" | |
| Гребной эргометр 6000 м (не более 22 мин. 30 с) | Гребной эргометр 6000 м (не более 24 мин. 00 с) |
| Сила | Тяга штанги лежа (весом не менее 100% собственного веса) | Тяга штанги лежа (весом не менее 90% собственного веса) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес" | |
| Тяга штанги лежа (весом не менее 90% собственного веса) | Тяга штанги лежа (весом не менее 80% собственного веса) |
| Силовая выносливость | Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг (не менее 200 раз) | Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40 кг (не менее 180 раз) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкий вес" | |
| Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг (не менее 180 раз) | Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40 кг (не менее 150 раз) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса | |

-40-

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

Контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий иоперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

**Этапный контроль**

Этапный контроль проводитсядважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общейи специальной подготовленности занимающегося; 2)оценка соответствия годичных 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.

**Общая физическая подготовленность**

В комплекстестов для оценкифизической подготовленности входят:

-тест № 1 (быстрота) - бег на 30 м и 100 м; на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек.

-тест № 2 (скоростно-силовые качества) - прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат;

-сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) за 30 сек. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

-41-

-тест № 3 (сила) - подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается. когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены;

-приседания за 15 сек;

-тяга штанги лёжа и тяга штанги лёжана время (силовая выносливость).

-тест № 4 (выносливость) бег 800, 1500, 3000 м, проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу.

-тест № 5 (координация) челночный бег 3 х 10 м. И.п. - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.

Специальная физическая подготовленность

На суше:

-тест № 5 (выносливость) гребной эргометр на 2000 м, 6000 м;

На воде:

-тест № 5 (выносливость) плавание на 100 м;

-тест № 6 (скоростно-силовые качества) гребля в одиночке, двойке без рулевого на 500 м, 2000 м.

**Текущий контроль**

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.

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

**Оперативный контроль**

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных спортсменов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты к крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.).

-42-

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

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

**Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

* на этапе начальной подготовки:

-формирование устойчивого интереса к занятиям гребным спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение техники гребного спорта;

-всесторонние гармоничное развитие физических качеств;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

-укрепление здоровья.

* на тренировочном этапе (спортивной специализации):

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

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

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья.

* на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

-поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

-сохранение здоровья спортсменов.

* на этапе высшего спортивного мастерства:

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд России;

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

**ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется в Учреждении ежегодно, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и является частью программы спортивной подготовки в виде приложения.

-43-

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Список литературы:

1.Гребной спорт. Чуприн М. ФиС, 1987 г.

2.Гребной спорт. Еремчук И.Ф., ФиС, 1976 г.

3.Академическая гребля. По заказу федерации гребного спорта РФ. ООО «Кордис - Медиа», 2000 г.

4.Правила соревнований по гребному спорту. ФиС, 2010 г.

5.Единая всероссийская классификация. 2012 г.

6.Гребля академическая. Примерные программы спортивной полготовки. Москва, 2004 г.

7.Пора возвращаться в лидеры. Русак Н.И., Иванов О.В. Москва, 2010 г.

8.Всё о гребле. Демьянов И.Я. С. Петербург: Лимус Пресс, 2000 г.

9.Спортивная тренировка. Гордон С.М. ФК, 2008 г.

10.Олимпийский и годичные циклы тренировки. Рубин В.С. Москва, 2004 г.

11.Верхошанский Ю.В.Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. Физкультура и спорт, 1988.

12.Волков В.М.Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт,1977.

13.Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.

14.Филин В.П., Фомин Н.А.Основы юношеского спорта. М. Физкультура и спорт, 1980.

15.Сайт федерации гребного спортаrowing@rambler.ru

16.Сайт министерства спорта России: minsport.gov

-44-