

Российская Федерация
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА «МОРСКАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом МБУ ДО
ДЮСШ по водным видам спорта
«Морская школа»
Протокол № 4 от 28.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ по водным
видам спорта «Морская школа»
_____ В.А Галайко
« ____ » _____ 2020г.

Рабочая программа
по гребле на байдарке и каноэ

Разработал:

Тренер-преподаватель, высшей
квалификационной категории

/ _____ / **С.В.Тарасенко**

г. Калининград 2020

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы - детализация планирования многолетнего учебно-тренировочного процесса, построения годичного цикла, основные задачи по годам и этапам подготовки, распределение объёмов основных средств и интенсивности нагрузок по дням и неделям, содержание типовых тренировочных занятий, контрольно-переводных и итоговых нормативов, система медико-биологического обеспечения и схема календарных планов соревнований по возрастным группам.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём контрольных нормативов.

Цель данной программы подготовка спортсменов высокой квалификации, способных пополнить составы кандидатов в сборные команды страны.

Основными задачами данной программы ставятся:

- осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития;
- ведение работы по привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом;
- обеспечения приобретения учащимися минимума знаний в области гигиены и первой медицинской помощи.

Система физического воспитания, объединяющая учебно-тренировочные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, тренеру необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела** (знать, уметь и демонстрировать), которые описывают содержание форм в ГНП, УТГ, составляющих целостную систему подготовки в гребле.

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

Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления о гребле, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, прошедших этап начальной подготовки.

В результате освоения программного материала учащиеся должны знать:

Знать:

- основы истории развития гребли в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и специальной направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- Гигиену, спортивный режим, закаливание. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях спортом. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Закаливание. Гигиеническое значение солнечных и воздушных ванн и водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Меры профилактики от потёртостей, перегревание и переохлаждения.
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- Термины употребляемые в гребном спорте

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия в гребле, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Настраивать гребной инвентарь.

Демонстрировать

(юноши)

Контрольные упражнения	ГНП-2 11 лет	УТГ-1 12 лет	УТГ-2 13 лет	УТГ-3 14 лет	УТГ-4 15 лет	ГСС-1 16 лет	ГСС-2 17 лет	ГСС-3 18 лет	ВСМ-1 19 лет	ВСМ-2 20 лет	ВСМ- весь перио Д 21 год
К-1 250м(мин) 500м (мин)	1,18	1,05	1,00	0,55	0,53	1.55	1.55	1.55	1.49	1.49	1.49

(девушки)

Контрольные упражнения	ГНП-2 11 лет	УТГ-1 12 лет	УТГ-2 13 лет	УТГ-3 14 лет	УТГ-4 15 лет	ГСС-1 16 лет	ГСС-2 17 лет	ГСС-3 18 лет	ВСМ-1 19 лет	ВСМ-2 20 лет	ВСМ- весь перио Д 21 год
К-1 250м(мин) 500м (мин)	1,20	1,14	1,08	1,04	1,01	2.05	2.05	2.05	1.59	1.59	1.59

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических локомоциях: гребля на лодках, гребных тренажёрах, плавание.

В упражнениях: выполнять общеразвивающие упражнения, плавать.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по гребле.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и тренеру; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Правила обращения с инвентарём: ознакомиться с лодкой, вёслами и водой. Изучить степень остойчивости лодки. Понимать технические требования и исправлять ошибки при работе в лодке.

Уровень развития физической культуры учащихся, прошедших этап учебно-тренировочный.

Основная задача учебно-тренировочных групп – обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего гребца на основе планомерного увеличения объёма тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учётом специфики гребли.

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

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

Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке.

Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Знать:

- Единую всероссийскую спортивную классификацию, спортивные разряды и звания в гребном спорте, правила соревнований
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиену, спортивный режим, закаливание. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях спортом. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Закаливание. Гигиеническое значение солнечных и воздушных ванн и водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Меры профилактики от потёртостей, перегревание и переохлаждения.
- Методы врачебного контроля и самоконтроля. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных испытаний. субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.
- Спортивные базы, гребной инвентарь. Оборудование и специальные тренажёры. Дистанция для соревнований по гребле: на специальных гребных каналах, озёрах, водохранилищах и реках. Оборудование дистанции: стартовая и финишная вышка, разметка дистанции, стартовые и причальные плоты. Наземные сооружения: трибуны, эллинги, подсобные помещения. Изготовление и ремонт лодок.
- Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по гребле.
- Правила навигации и руления.
- Фазы двигательных действий при гребле в лодке: посадка в лодку, основное положение, исходное положение.
- Термины в гребном спорте.

Уметь:

- Планировать и учитывать учебно-тренировочную работу. Годовое планирование, периодизация, задачи, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок по периодам и этапам подготовки. Выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП.
- Выполнять основы техники гребли.
- Выполнять технику гребли на байдарке и каноэ. Фазы цикла гребка. Характеристика фаз и рациональное их выполнение. Взаимодействие звеньев тела гребца, весла и лодки в цикле гребка.
- Применять основы методики совершенствования технического и тактического мастерства и тренировки гребца.
- Контролировать свои движения при гребле в лодке.
- Работать в командных лодках.

- Проводить наладку, регулировать параметры гребного инвентаря, мелкий ремонт.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на тренировке.

Проводить:

- самостоятельно разминочные упражнения;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- контрольные соревнования совместно с тренером.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
 - Режим дня;

Определять:

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по гребле на байдарке и каноэ в различных классах лодок.

**Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе для
этапа начальной подготовки, тренировочного этапа и совершенствования
спортивного мастерства**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год 6ч.	2 год 8 ч. в	1 год 12ч.	2 год 14ч.	3 год 16ч.	4 год 18ч.	1 год. 22ч.
ОФП (общая физическая подготовка) час.	194	217	312	364	250	282	262
СФП (специальная физическая подготовка) час.	50	83	124	168	332	375	572

ТП (техническая подготовка)час.	62	96	152	160	166	187	170
ТТПП (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)час.	3	12	18	18	42	46	70
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (час.)	3	8	18	18	42	46	70
Итого (час.):	276	368	552	644	736	829	1026

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО гребле на байдарках и каноэ						
ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	продолжительность и объемы реализации Программы по разделам;					
	Теоретическая подготовка (час.)	практиккическая подготовка (час.)	промежуточная и итоговая аттестация (час.)	участие в соревнованиях (час.)	итого (час.)	итого (минут)
этап начальной подготовки 1года обучения (6 часов в неделю)					276	12420
- теория и методика Ф.К. и спорта 5%	10				10	450
ОФП и СФП 35%		90	3	3	96	4320
избранный вид спорта(гребля) 45%	1	128		4	133	5985
- другие виды спорта и подвижные игры 15%	2	33		2	37	1665
этап начальной подготовки 2 года обучения (8 часов в неделю)					368	16560
- теория и методика Ф.К. и спорта 5%	15				15	675
- ОФП и СФП 35%		117	4	5	126	5670
избранный вид спорта(гребля) 45%	1	173		3	177	7965
- другие виды спорта и подвижные игры 15%	1	46		3	50	2250
тренировочная этап 1года обучения (12 часов в неделю)					552	24840
- теория и методика Ф.К. и спорта 7%	30				30	1350
- ОФП и СФП 33%	1	170	6	6	183	8235
избранный вид спорта(гребля) 49%	2	272	2	10	286	12870
- другие виды спорта и подвижные игры 11%	1	46		6	53	2385
тренировочная этап 2 года обучения (14 часов в неделю)					644	28980
- теория и методика Ф.К. и спорта 7%	31				31	1395
- ОФП и СФП 33%		198	6	8	212	9540

избранный вид спорта(гребля) 49%		317	3	12	332	14940
- другие виды спорта и подвижные игры 11%		63		6	69	3105
тренировочная этап 3 года обучения (16часов в неделю)					736	33120
- теория и методика Ф.К. и спорта 7%	36				36	1620
- ОФП и СФП 32%		214	8	10	232	10440
избранный вид спорта(гребля) 53%		383	5	20	408	18360
- другие виды спорта и подвижные игры 8%		54		6	60	2700
тренировочная этап 4 года обучения (18 часов в неделю)					829	37305
- теория и методика Ф.К. и спорта 7%	41				41	1845
- ОФП и СФП 32%		251	6	8	265	11925
избранный вид спорта(гребля) 53%		424	5	27	456	20520
- другие виды спорта и подвижные игры 8%		61		6	67	3015
совершенствование спортивного мастерства 1 года обучения (22 часа в неделю)					1026	46170
- теория и методика Ф.К. и спорта 6 %	44				44	1980
- ОФП и СФП 32 %		312	6	8	326	14670
избранный вид спорта(гребля) 55%		538	6	40	584	26280
другие виды спорта и подвижные игры 7%		64		6	72	3240
совершенствование спортивного мастерства 2 года обучения (24 часа обучения)					1119	50355
- теория и методика Ф.К. и спорта 6%	50				50	2250
- ОФП и СФП 32%		341	6	8	355	15975
избранный вид спорта(гребля) 55%		583	6	48	637	28665
- другие виды спорта и подвижные игры 7%		71		6	77	3465

**Календарно - тематическое
планирование по рабочей программе для этапа начальной подготовки 1-ого и 2 –ого года обучения**

Дни недели	1-ый подготовительный период 1-20 неделя	2-ой подготовительный период 21-29 неделя	Соревновательный период 30-46 неделя
вторник	Развитие МС и ССК (60%) 1)Силовые упражнения с весом 70-100% 2) эстафетный бег 30-60м, силовые упражнения с весом 20-40% в максимальном темпе	Развитие МС и ССК (60%) 1)силовые упражнения с весом 70-100% 2)повторная гребля на отрезках до 100м в 5 зоне интенсивности и на учебном плоту с контролем техники по 20с в 4-5зоне.	Развитие МС и ССК 60% 1)повторная гребля на отрезках до 100м с гидротормозом или грузом в 5 зоне 2)переменная гребля на отрезках до 100м, постепенно повышая темп до максимального, сохраняя амплитуду
среда	Развитие СпВ и ОВ (80%) 1)Кроссовый бег или лыжи на отрезках 6-10мин во 2-3 зоне, чередуя с работой в зоне интенсивности до 10мин. 2)спортивные игры	Развитие СпВ и ОВ (80%) 1)переменная гребля на отрезках 6-10мин во 2-3зоне 2)спортивные игры	Развитие СилВ 80% 1)силовые упражнения с весом 40-60% в режиме круговой тренировки 2)интервальная гребля с гидротормозителем или грузом сериями длительностью до 5 мин на отрезках до 30с в 3-4зоне
четверг	ОФП(60%) 1)ОРУ на гибкость, ловкость, координацию движений 2)спортивные игры	ОФП 60% 1)ОРУ на гибкость, ловкость, координацию движений 2)спортивные игры	ОФП, обучение 60% 1)разучивание новых технических элементов 2)спортивные и подвижные игры на суше и на воде, обучение другим видам гребли и т.д.
пятница	Развитие СилВ и ОВ (60%) 1)силовые упражнения с весом 40-60% 2)равномерный бег в 2-3зоне интенсивности.	Развитие СкВ и ОВ 60% 1)переменная гребля на учебном плоту с увеличением интенсивности до 4зоны, длительность до 1мин 2)переменная гребля на отрезках до 1мин в 4зоне, чередуя с работой в 1 зоне интенсивности	Развитие СкВ 60% 1)переменная гребля на учебном плоту отрезками до 1мин в 3-4 зоне интенсивности, изменяя темп и амплитуду 2)повторная гребля на отрезке 250м в соревновательном режиме
суббота	Развитие СпВ и ОВ (80%) 1)интервальный бег сериями общей продолжительностью до 10мин,включающий отрезки до 1мин 3-4 зона интенсивности 2)спортивные игры	Развитие СилВ и СпВ 80% 1)силовые упражнения с весом 40-60% в режиме круговой тренировки 2)интервальная гребля сериями до 5-7мин на отрезках длительностью до 1мин 3-4зона	Развитие СпВ 80% 1)интервальное прохождение дистанции 3 км отрезками 500-1000м В 3 зоне 2)повторное прохождение дистанции 3000м в соревновательном режиме
воскресенье	Развитие ОВ (80%) Поход на лыжах или кроссовый бег свыше 90мин в сочетании со спортивными играми или плаванием	Развитие ОВ80% 1)равномерная гребля свыше 90мин в 2-3зоне интенсивности 2)спортивные игры	Развитие ОВ 80% 1)равномерная гребля свыше 90% в 1-2зоне 2)спортивные и подвижные игры

**Распределение направленности занятий в микроциклах
(при четырёхразовых занятиях в неделю)**

Дни недели	1-ый общепоготовительный период 1-20 неделя	2-ой общепоготовительный период 21-29 неделя	Подготовительный период 30-46 неделя
вторник	МС+ССК-60%	МС+ССК-60%	МС+ССК-60%
среда	ВЫХОДНОЙ	ВЫХОДНОЙ	ВЫХОДНОЙ
четверг	СилВ+ОВ-80%	СкВ+ОВ-80%	СпВ-80%
пятница	ВЫХОДНОЙ	ВЫХОДНОЙ	ВЫХОДНОЙ
суббота	ОФП+СпВ-60%	ОФП+СкВ-60%	ОФП+СкВ-60%
воскресенье	СкВ+ОВ-80%	СпВ+ОВ-80%	СпВ+ОВ

Блоки занятий с преимущественной нагрузкой

Направленность	Формулы нагрузки
М+ССК	Повторная гребля 100-150мх20раз
М+СкВ	Повторная гребля для подготовки к дистанции 500м: на отрезках 200, 300, 400м или для подготовки к дистанции 1000м на отрезках 200, 400, 600,800м, увеличивая их длину по мере роста подготовленности при условии сохранения целевой скорости на всём отрезке
М+СкВ	Интервальная гребля: Для 500м – (100мх5раз через 60-30сек) х 6серий Для 1000м – (200мх5раз через 60-30сек)х4серии
М+СкВ	Повторная гребля: -для 500м-400х2;300х4;200х6;500(проходя вторую половину с целевой скоростью)х2 -750х4;500х4; 1000(проходя вторую половину дистанции с целевой скоростью)х2 -1000м-800х2;600х3;400х4;1000(проходя вторую половину с целевой скоростью)х2
М+ДВ	Прохождение дистанций 500м и 1000м, моделируя целевую скорость на различных участках дистанции

Общая выносливость

Направленность	Формулы нагрузки(в том числе бег, плавание, лыжи)
ОВ	Равномерная гребля свыше 2,5ч 1-2 зона
ОВ	Переменная гребля(10мин. 2 зона+ 10мин. 1 зона) х 5-6 раз
ОВ	Равномерная гребля 20 мин. 2 зона х 4 через 10-15 мин. 1 зона или ОРУ
ОВ	Равномерная гребля 20-25мин. 2 зона х 3 через 10-15мин. 1зона или ОРУ
ОВ	Равномерная гребля 45мин. 2зона х 2через 15-20мин. ОРУ
ОВ+СпВ	Переменная гребля 2,5ч, по ходу 5-7мин 3 зона х 5-7раз через 15-20мин. 1зона(лидируя в группах по 4человека)
ОВ+ССК	Переменная гребля 2,5ч, по ходу 30сек. 5зона х 10-15раз через 10-15мин. 2зона
ОВ+ДВ	Переменная гребля 2,5часа,по ходу 1-5мин. 3-4зона х 5-8раз через 15-20мин 1зона
Направленность	Формулы нагрузки(в том числе бег, плавание, лыжи)

ОВ	Равномерная гребля свыше 2,5ч 1-2 зона
ОВ	Переменная гребля(10мин. 2 зона+ 10мин. 1 зона) x 5-6 раз
ОВ	Равномерная гребля 20 мин. 2 зона x 4 через 10-15 мин. 1 зона или ОРУ
ОВ	Равномерная гребля 20-25мин. 2 зона x 3 через 10-15мин. 1зона или ОРУ
ОВ	Равномерная гребля 45мин. 2зона x 2через 15-20мин. ОРУ
ОВ+СпВ	Переменная гребля 2,5ч, по ходу 5-7мин 3 зона x 5-7раз через 15-20мин. 1зона(лидируя в группах по 4человека)
ОВ+ССК	Переменная гребля 2,5ч, по ходу 30сек. 5зона x 10-15раз через 10-15мин. 2зона
ОВ+ДВ	Переменная гребля 2,5часа,по ходу 1-5мин. 3-4зона x 5-8раз через 15-20мин 1зона