

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом МАУ ДО
СШ по водным видам спорта
«Морская школа»
Протокол №5 от 14 июля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ по водным
видам спорта «Морская школа»
В.А. Галайко
«17» июля 2023г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «гребной спорт»

по этапам спортивной подготовки
Срок реализации программы: 8 лет

г. Калининград 2023 г.

Содержание

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
III. Система контроля	10
IV. Рабочая программа по виду спорта	17
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	33
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	34
Приложения	40

І. Общие положения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика вида спорта «гребной спорт»

Вид спорта «гребной спорт» – циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног проходя дистанцию спиной вперед. Академическая гребля включена в программу Олимпийских игр с 1896 года (у женщин с 1976 года). Кроме Олимпийских игр ежегодно проводятся Чемпионат мира, Кубок мира, Кубок Наций, Чемпионат мира среди студентов, Чемпионат мира среди юношей.

Спортивные дисциплины вида спорта «гребной спорт» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов Спорта.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «гребной спорт»

Спортивные соревнования по академической гребле проводятся среди мужчин и женщин.

Академическая гребля делится на парную и распашную греблю. Парная гребля выполняется двумя веслами, распашная гребля - одним веслом. Состав лодки бывает из одного, двух, четырех или восьми гребцов. В ряде классов вес спортсмена ограничен (легкий вес).

Вес рулевого ограничен (если он меньше нормы, то в лодку кладут балласт), а его пол не зависит от пола членов экипажа. В женском экипаже может быть рулевой мужчина и наоборот.

Исключение - Олимпийские игры (все спортсмены в экипаже должны быть одного пола).

В академической гребле различаются гребцы парного весла (одновременно гребет двумя веслами) и гребцы распашного весла (гребет только одним веслом). Гребцы распашного весла делятся на загребных (весло справа) и баковых (весло слева). Расчеты показывают: чтобы избежать вихляния лодки, загребные должны прикладывать на 5% усилий больше, чем баковые. В четверках и в восьмерках самых сильных загребных следует сажать ближе к носу.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «академическая гребля» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022г № 1090 зарегистрирован Минюстом 14 декабря 2022 №71506 (далее – ФССП).

2. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности, перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их

безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки 1 года	1	10	10-20
Этап начальной подготовки 2-3 года	2	11	10-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3-6
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2-4

**4. Объем Программы определяется объёмом тренировочного процесса:
Объём тренировочного процесса**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	2 год	3 год	1 год	2-3 год	4 год	5 год		
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	20	24
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	1040	1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- индивидуальные тренировочные мероприятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия – основная форма проведения спортивной подготовки, могут быть групповыми, индивидуальными и смешанными. Структура занятия выдерживается для всех этапов подготовки. Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной.

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

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

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

2- основная часть и характеризуется следующими параметрами:

1. Общая характеристика тренировочного занятия;

Средства – общая, специальная подготовка или комбинированная.

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

Форма – равномерная, переменная, повторная или интервальная.

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

3. Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности.

4. Применяемые упражнения, количество повторений, интервал отдыха и интенсивность: зона интенсивности, продолжительность упражнения, количество повторений, отдых или программа силовой тренировки в разделе «Программный материал» по группам обучения.

5. Контрольное задание спортсмену.

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

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

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

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

3- пульс 160-180 уд. /мин. – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена.

4- Пульс 180-190 уд. /мин. – смешанная анаэробно-аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга.

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

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, подразделяясь на виды и планируются к спортивным соревнованиям. Проведение учебно-тренировочных занятий в первой и второй половине дня со специальным режимом тренировок. Повышение тренировочной нагрузки положительно сказывается на результатах выступления на соревнованиях. Целесообразность проведения таких мероприятий на каждом этапе подготовки отражена в таблице.

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам подготовки (количество дней)				число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21	Определяется организацией
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	Определяется организацией
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	Определяется организацией
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	Определяется организацией
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Определяется организацией
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	До 10 суток	
2.3	мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	До 3 суток, но не более 2 раза в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух мероприятий в год		-	-	Определяется организацией

Спортивные соревнования проводятся для выявления сильнейших спортсменов или команд и распределении их от первого места до последнего. Совокупность двигательных действий (движений) направлена на достижение максимально возможного спортивного результата. К спортивным соревнованиям допускаются лица соответствующие возрасту, полу и уровню спортивной квалификации, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта; соответствующие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки; наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утверждённые международной антидопинговой организацией. Обучающиеся, проходящий спортивную подготовку, направляется Организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Обучающиеся участвуют в соревнованиях согласно этапу подготовки:

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
контрольные	1	2	4	4	6	8
отборочные	-	-	2	2	2	2
основные	-	-	2	4	4	4

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

6. Годовой учебно-тренировочный план программы рассчитана на 52 недели в году.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки (**приложение 1**) количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренным годовым планом спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в часах с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

Годовой учебно-тренировочный план (приложение №1)

виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 2 лет	3 год	1 год	2-3 год	4 год	5 год		
	Недельная нагрузка в часах							
	6	8	10	12	14	16	20	24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
	2	2	3	3	3	3	4	4
	Наполняемость групп человек							
10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	3-10	1-10	
Общая физическая подготовка	160	185	257	270	190	190	150	132
Специальная физическая подготовка	43	80	80	105	310	370	445	535
Техническая подготовка	55	85	90	120	65	70	150	145
Теоретическая подготовка	2	2	3	6	6	8	15	25
Тактическая подготовка	2	2	2	6	9	9	20	30
Психологическая подготовка	2	2	2	6	6	6	10	25
Участие в соревнованиях	5	5	20	26	40	50	80	148
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	5	8	24	30
Инструкторская практика	2	2	4	4	5	8	10	12
Судейская практика	1	1	3	4	5	8	7	12
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3	3	5	8	10
Восстановительные мероприятия	6	8	14	22	24	30	30	44
Самоподготовка	30	40	40	50	60	70	90	100
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	1040	1248

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

Расписание учебно-тренировочных занятий и наполняемость групп составляется руководством спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

При составлении расписания допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий в группах на разных этапах спортивной подготовки при соблюдении условий: не

превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий; не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

Годовой план рассчитывается в соответствии с объёмом по видам подготовки:

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»

Раздел подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех 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	46-57
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 в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3	5	8	9

7. Календарный план воспитательной работы в [приложении 2](#).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в [приложении 3](#).

9. Планы инструкторской и судейской практики. Участие в проведении спортивных мероприятий способствуют приобретению навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами звания юный судья и судьи по спорту с последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

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

В 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 спортивного мастерства 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 в [приложении 4](#).

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия (приложение 5), которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Принятие душа, тёплые ванны, водные процедуры, закаливание.

Педагогические и гигиенические средства

Рациональное планирование процесса спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
<ul style="list-style-type: none"> - оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; -разнообразие средств и методов физического воспитания; -соответствие уровням функциональной и физической подготовленности; -соблюдение принципов спортивной подготовки -врачебно-педагогическое наблюдение. 	<ul style="list-style-type: none"> -проведение в подготовительной части общей и специальной разминки; -наличие специальных физических упражнений в основной части занятия; -соответствие нагрузки индивидуальным возможностям; -широкое использование релаксационных, дыхательных и упражнений на расслабление; -самоконтроль. 	<ul style="list-style-type: none"> -культура учебного и производительного труда; -организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательная активность; -соблюдение санитарно-гигиенических требований; -закаливающие процедуры; -преодоление вредных привычек; -оптимальное сочетание труда и отдыха.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. В группах начальной подготовки и тренировочных группах следует избегать применения этих средств.

Медико-биологические средства восстановления

Физические упражнения	Закаливания	Питание	Витамины	Очищение организма	Режим труда и отдыха
Физиотерапия: <ul style="list-style-type: none"> - электрофорез -фонофорез - магнито- - парафино- - грязе- - электро- -УВЧ - Ультрафиолетовое излучение - мази, гели 	Фармакалогия: <ul style="list-style-type: none"> - тонизирующие - транквилизаторы; - противогипоксия; - адаптогены (желудочные) 	Терапия: <ul style="list-style-type: none"> - мануальная - иглорефлексо- -оксигенно- - баро- - гидробальнео терапия - блокады - анестезия 	Массаж : <ul style="list-style-type: none"> - лечебный - спортивный - медицинский - косметический - сигментарно- рефлекторный - виброкрио- -гидро- И т.д. 	ЛФК	физиотерапия

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с действующим Приказом Министерства здравоохранения РФ .

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии медицинской справки.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, проходящим спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гребной спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребной спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребной спорт»;
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
 достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
 демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся: промежуточной (контрольные тесты) и для перевода на этап подготовки (контрольно-переводные тесты), проводимой организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в официальных спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Проводиться аттестация не реже одного раза в год.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки в **приложении 6**. Контрольные нормативы непосредственно связаны с влиянием вида спорта на физические качества обучающихся.

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
быстрота	2
сила	3
выносливость	3
гибкость	3
координация	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

13.1. Методические указания по организации проведения тестов.

При проведении тестирования следует придерживаться следующих правил:

- информировать спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомить спортсмена о правилах выполнению тестовых заданий;
- обеспечить ситуацию спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранять нейтральное отношение к спортсменам (уходить от подсказок и помощи);
- проводящие тестирование должны соблюдать методические указания по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующее задание;

Контрольные нормативы проводятся на тренировочном занятии в форме тестирования. Итог тестирования спортсменов оцениваются по системе - зачтено /не зачтено. «Зачтено» - когда спортсмен выполнил 80% упражнений комплекса. Результат испытаний регистрируются в личной карточке спортсмена. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результат тестирования заносят в протокол, который храниться в организации.

Тесты проводятся по окончании каждого года подготовки ежегодно. Контрольно-переводные нормативы проводятся на тренировочном занятии. Тесты проводит тренер. К тестированию допускаются все занимающиеся. Занимающиеся, заболевшие в период проведения тестирования, проходят его после выздоровления на основании справки из медицинского учреждения в индивидуальном порядке.

13.2. Комплексы контрольных упражнений

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки

1.Бег . Проводятся на беговой дистанции. Учитывается показанное время.

2.Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. И.п. - ноги на ширине плеч или чуть уже, руки вверху, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются ноги в коленных тазобедренных суставах, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием ног в коленных суставах и отрыванием стоп от поверхности. После отталкивания тело спортсмена вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим.

4.Челночный бег (3 x 10 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно. Учитывается лучшее время.

5.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). И.п. - стоя на возвышении с прямыми ногами ступни ног расположены вместе, выполняется наклон вперед, не допускается сгибание ног в коленных суставах. Результат засчитывается при касании кончиками пальцев рук уровня возвышения и ниже.

Комплекс контрольных упражнений для оценки специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов.

1. **10 прыжков с двух ног.** Прыжки выполняются поточно. Учитывается лучший результат. Замер делается от контрольной линии до места последнего приземления. И.п. - ноги на ширине плеч или чуть уже, руки вверху, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются ноги в коленных тазобедренных суставах, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием ног в коленных суставах и отрыванием стоп от поверхности. После отталкивания тело спортсмена вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Запрещается делать остановку, выполнить шаговые движение, прыжки на одной ноге.

2. **Подъём и тяга штанги лежа.** Упражнение выполняется за определённый отрезок времени, засчитывается наибольшее количество касаний грифом горизонтальной доски. И.п. - лежа на горизонтальной доске, руки в локтевых суставах прямые, хватом сверху держат гриф штанги, установленной на помосте. Допускается хват доски стопами. Тяга происходит за счет одновременного сгибания рук до касания грифом обратной поверхности горизонтальной доски на уровне груди спортсмена. Допускается разгибание спины спортсмена при выполнении сгибания рук. Не допускается хват доски голенью.

3. **Гребля -индор.** Проводится на гребном тренажёре «Концепт». Учитывается показанное время.

IV. Рабочая программа по виду спорта

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Группы начальной подготовки

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.

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

Тренировочные группы

Основная задача 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 академической гребли.

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

Группы совершенствования спортивного мастерства

Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства – завершения базовой подготовки спортсменов, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

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

Группы высшего спортивного мастерства

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

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

Содержание практических занятий по этапам подготовки в **приложении 7**.

14.1. Средства общей физической подготовки. В общей подготовке гребца применяются ряд видов спорта и упражнений, помогающих развить необходимые в подготовке гребца качества – силы и выносливости.

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

Каждый гребец должен освоить способы плавания на боку, брасом, на спине и кролем, выполнять контрольные нормативы по плаванию, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде.

Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки. Интенсивность занятий дана в моделях уроков.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Кроссовые тренировки В кроссовой тренировке используется бег по местности или вдоль дороги. Кроссовые тренировки используются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включается равномерный и переменный бег, повторное пробегание отрезков, эстафеты, бег в подъём и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

Интенсивность тренировочных занятий дана в моделях уроков.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Спортивные игры. В подготовке гребца применяются игры в футбол, гандбол, баскетбол, волейбол и настольный теннис с целью расширения диапазона двигательных умений, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а так же выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки.

Велосипед, эргометр. Выработка аэробных качеств, укрепление работы мышц тела. Используется в переходный период, в зимнее время на тренажёрах в помещениях.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). ОРУ включаются в разминку, основную и заключительную части занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движений. К ОРУ относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями, на растягивание, гибкость, подвижность суставов, упражнения в парах, упр. в парах с преодолением сопротивления партнёра, упражнения на гимнастических снарядах и тренажёрах с малым отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой.

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

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

Растяжка и гибкость. Развитие гибкости и растяжка используются как часть практики предотвращения травм. Расширение амплитуды движения в суставах повышает эффективность выполнения движений в лодке. Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и

вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

14.2. Средства специальной физической подготовки. Выработка необходимых для гребца физических качеств происходит на специальной части тренировки. Специальная физическая подготовка в зимний период проходит с использованием гребных тренажёров «Концепт». Что позволяет работать всем мышцам тела без движения лодки на воде. Регулировать такие параметры специальной физической подготовки как интенсивность и объём.

Использование «гидротормоза» в подготовке спортсмена в подготовительный период на воде, вырабатывают силовую выносливость

Тренировка общей выносливости составляет наибольший процент от общего объёма тренировок. Дистанция – от 12 до 32 км. Непрерывная гребля или гребля с минимальным отдыхом при развороте в обратном направлении. Темп 17-21 гребка в минуту. аналогичная работа может выполняться на гребном эргометре.

Тренировка силовой выносливости. К тренировке на выносливость добавляется тренировка силы. Дистанция – 6-12км, работая на отрезках 2х6км, 3х3км, 4х2км. Темп 20-24 гребка в минуту. Тренировка на эргометре 1х30 мин., 2х5км, 3х4км. Темп 20-24 гребка в минуту.

Тренировка аэробного максимума. Это работа –сто-то среднее между тренировкой на выносливости и скорости, с акцентом на мощность и длину проводки. Работа на воде – 1х9км, 3х3км, 4х2км. Темп 24-28 гребка в минуту, с изменением темпа в течении прохождения отрезка. Особое значение приобретает отдых между отрезками, который обычно длится вдвое дольше, чем работа. Аналогичная работа может выполняться на гребном эргометре.

Тренировка скорости и дистанционного хода. Эта работа в промежутке между работой под анаэробным максимумом и гоночным ходом. Также предполагается акцент на мощность и длину проводки. Составляет наименьший процент от общего объёма тренировок. Работа на воде - конечный этап тренировки, которая должна подготовить учащегося для гонки. Километраж должен быть меньшим, а количество –более высоким. На темпе чуть ниже гоночного: 2 км на темпе 28-32 гребка в минуту, 1,5км на темпе 30-32, 1км на темпе 32-34. На максимальном гоночном темпе: 4х1км, 6х500м, 8х250м. Аналогичная работа выполняется на гребном эргометре. Отдых между отрезками имеет важное значение для эффективности тренировки.

14.3. Техническая подготовка. Высоких спортивных результатов можно достигнуть за счёт совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль играет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки. Техника – это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяет достигнуть наилучшего результата. Академическая гребля является циклическим видом спорта, где продвижение лодки обеспечивается за счёт повторяющегося отталкивания лопастью весла от воды (проводка, гребок), чередующегося с заносом лопасти(занос) для выполнения следующей проводки, вгребанием лопасти в воду (захват) и выниманием лопасти из воды (конец проводки).

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

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.

Обучение гребли проводится индивидуально и должно предусматривать:

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

Рациональная техника гребли характеризуется выполнением следующих основных требований:

- широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;
- горизонтальная проводка и занос;
- полное дотягивание весла в конце гребка;
- непрерывность движения весла и гребца, отсутствие задержки и задиранья весла в начале гребка;

- энергичное выполнение проводки без излишнего запрокидывания плеч в начале гребка и без «прострела» банки.

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

I – начального разучивания двигательного действия, образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.

Задачи этапа:

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

- научить частям, фазам техники действия;

- сформировать общий ритм;

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

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

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

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

Чтобы выяснить степень устойчивости лодки, гребец должен поочередно наклонить ее на левый и правый борт, немного по раскачивать, поднимая и опуская рукоятку весел.

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

Упражнения следует периодически повторять.

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

Посадка в лодку. Лодка ставится на воду у причального плота, весла вставляются в уключины. И барашек вертлюга закручивается.

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

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

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

Исходное положение. Для начала первого гребка спортсмен должен перейти в исходное положение, соответствующее стартовому. При этом туловище наклоняется вперед, голова

остается прямой, ноги сгибаются так, что колени почти касаются груди возле плеч, - спортсмен сгруппировался на подножке (у гребцов на распашных лодках дальше от уключины колени располагается снаружи рук), руки свободно вытягиваются вперед так, что кисти находятся за подножкой, запястья прямые, четыре пальца охватывают рукоятку весла сверху, не снижая ее, а большой находится на нижнем краю торца. На распашном весле большие пальцы охватывают весло снизу, и расстояние между кистями рук не должно превышать ширину одной кисти.

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

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

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

Спина, вследствие большого напряжения при гребке, естественно прогнута и постепенно с разгоном лодки начинает опережать ноги в движении на нос лодки. Поскольку для правильного погружения весел в воду никакого усилия не требуется, руки в первой части гребка только передают горизонтальное усилие от плеча к рукоятке весла, оставаясь прямыми.

Кисть левой руки тянет рукоятку немного выше и в середине гребка проходит над правой, допускается – чуть сзади.

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

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

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

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

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

Занос. Фаза подготовки. После окончания нажима на рукоятки кисти рук продолжают движение по траектории, напоминающей запятую, а затем горизонтально на корму. По мере распрямления рук к ним в движении на корму присоединяется туловище, с наклоном которого и переносом рукояток весел за колени сгибаются ноги, и начинается подъезд, сначала ускоренный, а к концу – замедленный. Ритм подъезда диктуется общим ритмом гребного цикла, однако следует избегать резкого ускорения в начале подъезда, так как это дает резкое увеличение скорости корпуса лодки и приведет к ненужным потерям кинетической энергии всей системы (гребец-весло – лодка).

Движение туловища на корму начинается усилием брюшного пресса.

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

Захват. Переходная фаза. При приближении к окончанию заноса гребец одновременно с распрямлением запястий отпускает рукоятку весла кверху, давая лопасти возможность с разворотом упасть в воду. В момент касания веслом воды начинается тяговое движение рукояток к носу лодки. Захват можно назвать подхватом падающего в воду весла. При этом горизонтальная скорость рукоятки весла не должна превышать скорость ее в начале гребка, так как «нахождение

опоры» в воде (так же, как ее сохранение) обеспечивается формой, размером лопасти и скоростью ее проплывания, а не предшествующей скоростью в воздухе и при частичном погружении.

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

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

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

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

Задачи этапа:

- уточнение техники действия по её параметрам (амплитуда, траектория, ритм, контроль);
- совершенствование ритма действия, свободное, слитное выполнение;
- создание предпосылок вариативности.

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

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

III этап – закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, прочный навык, вариативность.

Задачи этапа:

- закрепить навык владения техникой действия;
- расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
- завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных особенностей;
- обеспечить в случае необходимости перестройку техники и её дальнейшее совершенствование.

Техническая подготовка включает в себя следующие упражнения:

- тренировка уверенности в лодке
- упражнение для расслабления пальцев- игра на фортепьяно
- гребля по номерам
- упражнения на выработку ритма
- гребля одной внутренней рукой
- гребля широким хватом
- гребля на паузе
- гребля без разворота
- гребля без «подножки»
- гребля одними ногами
- гребля с неполным подъездом
- захват с сильным подхватом, слабое усиление в конце гребка
- чередование гребли на половине подъезда с греблей на полном подъезде
- захват по воздуху

Биомеханика гребли: техника и биомеханика; Совершенствование гребли; анализ гребка; оптимальная кривая приложения усилий; координация движений; анализ работы в экипаже.

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

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

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

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

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

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

Технические упражнения, применяемые для разучивания и совершенствования мастерства спортсменов, могут быть разделены на группы:

1. Полный цикл гребка - соревновательное движение:

- Равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений спортсмена;
- гребля в лодке или бассейне с копированием квалифицированного спортсмена, работающего впереди;

- просмотр видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка.

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

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

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

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

3. Упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой;

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

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

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

4. Упражнения на совместимость работы в командных лодках:

- совместная гребля одной рукой, руками и туловищем, с укороченным подъездом, со сменой рук;

- зрительный контроль совместимости движения звеньев тела с сидящим впереди спортсменом;

- гребля без зрительного контроля (с закрытыми глазами)

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

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

6. Упражнения на вариативность техники:

-гребля с переменным темпом, ритмом, высотой заноса и углом разворота весла, гребля при различных направлениях ветра.

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

14.4. Способы развитие физических качеств

Развитие выносливости. Тренировочные нагрузки спортсменов принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация видов выносливости в основном соответствует медико- биологической, но с учетом специфики гребного спорта и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с.

В ходе тренировок измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, плавание), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости (БВ-1) также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

Основной объем работы на развитие БВ-1 составляет длительная равномерная гребля на гладкой воде при освоении техника изменения направления движения, равномерная гребля на воде с небольшим течением.

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных гребцов. Обычно у юных спортсменов недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства для развития силовой физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы), с собственным весом на полу (кроулинг); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); упражнения на неспецифических для гребли силовых тренажерах. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

Контроль уровня развития силы. Имеется пять групп показателей силовой подготовленности гребцов: максимальная сила при имитации гребковых движений, скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость, взрывная сила, сила тяги в воде. На данном этапе контролируется только максимальная сила в упражнениях ОФП с собственным весом («отжимания», «подтягивания») и скоростно-силовые способности (метания набивного мяча).

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементные и комплексные.

К элементным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) не отягощенных движений.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Максимальный темп при прохождении тренировочной трассы в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для смены темпа на трассе. Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительное снижение уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости гребли проводится при параллельном развитии силовых способностей организма, а также совершенствовании техники гребли. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. На суше используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Контроль скоростных способностей. Скорость гребли на этапе НП определяется после освоения техники гребли по времени прохождения мерного отрезка (10-25 м в зависимости от года подготовки).

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогрева, обычно после разминки,

или в конце основной части тренировочных занятий на суше (перед занятиями на воде), или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера-преподавателя, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Развитие координационных способностей. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Гребной спорт является сложно координационным видом спорта и предъявляет специфические требования к координационным способностям спортсменов. Необходимость разучивать сложно координационные движения, мобилизуя все виды координационных способностей в их сложном взаимодействии.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Большое внимание при подготовке гребцов уделяется развитию вестибулярного аппарата – это упражнения на равновесие, приемы удержания судна на ровном киле.

В подготовке гребцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол и др.), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако, эти упражнения не специфичны для гребного спорта и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей.

Контроль уровня развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

14.5. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Спортивная тренировка обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Распределение тренировочной нагрузки проходит поэтапно, в начале этап начальной подготовки, переход на учебно-тренировочный этап, затем на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Подготовка спортсмена проводится несколько лет на каждом этапе подготовки. Структура планирования для всех этапов одинакова. Годовое планирование выделено в макроцикл.

С тренировочного этапа планируются макроциклы и мезо циклы. Следует учитывать при определении сроков макроцикла из годичного графика исключаются 4 недели переходного периода после основных соревнований предыдущего сезона.

Следующей процедурой годичного планирования является определение сроков периодов подготовки в макроциклах, которые подразделяются на три периода:

- обще подготовительный, направленный на формирование функциональной базы долговременного спортивного роста;
- специально-подготовительный, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;

- соревновательный, направленный на подготовку к выступлению в соревнованиях.

Состав и сроки мезо цикла подготовки распределяются следующим образом:

- втягивающий – для постепенного подведения спортсмена к эффективному выполнению основной тренировочной работы;
- базовый «накопительный» - для выполнения основных объёмов работы .
- контрольно-подготовительный для синтеза приобретённых функциональных возможностей в специальные двигательные качества гребца.

Планирование микроциклов: микроциклами тренировки принято называть серию занятий, проводимых в течении нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки.

Выделяют пять типов микроцикла, отличающихся преимущественной направленностью решаемых педагогических задач:

- ударный, предполагающий выполнение максимально переносимого объёма нагрузки определённой направленности, соответствующей задачам микроцикла; длительность его – до недели (2 блока)⁴
- развивающий, предполагающий выполнение нагрузок около 80% от объёма Уд МкЦ, применяется для увеличения длительности нагрузочной фазы; длительность до 3 недель или в сочетании с Уд МкЦ – 10 дней (3блока);
- втягивающий применяется перед развивающими или ударными МкЦ и в зависимости от этого содержит 60-70% объёма тренировочных нагрузок соответствующей направленности;
- разгрузочный применяется для реализации отставленного тренировочного эффекта после концентрированных нагрузок; объём тренировочных нагрузок – около 40% Уд МкЦ
- соревновательный представляет собой сочетание подводящего и соревновательного блоков по 3-4 дня. Объём нагрузок зависит от программы соревнований и имеет подчинённое значение по отношению к другим задачам;
- контрольный применяется для выполнения этапного контроля и, как правило, представляет собой Рз или Уд МкС с заменой основных тренировок на контрольные мероприятия;
- восстановительный применяется не реже 1 раза в МзЦ для ускорения процессов восстановления в результате переключения на тренировку другой направленности или полного отдыха, а также используется для подготовки организационных заминок (переездов, учёбы и т.д.), применяется в конце мезо циклов.

В макроцикле используется годовая периодизация, которая делится на периоды. Подготовительный период тренировки строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа - обще подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи обще подготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования,

упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние и уровень подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения, которые редко применялись в течение годичного цикла, а также спортивные и подвижные игры.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

14.6. Безопасность проведения учебно-тренировочных занятий. Умение плавать для гребца является обязательным, так как это связано с безопасностью тренировочных занятий.

При обучении основам техники гребли на этапе начальной подготовки 1 года учащиеся осваивают технику гребли в лодках – одиночках и – двойках учебных, в спасательных жилетах, используют греблю на гребных тренажерах «Концепт».

Тренировка физических качеств основывается на сенситивных (благоприятных) периодах развития двигательных качеств:

Морфофункциональные показатели, физические качества	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

У детей в возрасте 8-10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста.

Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться спортсменами сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 8-10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

На результативность спортивной подготовки в значительной степени влияют антропометрические данные и физические способности спортсменов.

Такой подход к построению учебно-тренировочных занятий обеспечивает её безопасность.

Обеспечение безопасности занятий непосредственно на гребной базе требует выполнение следующих мероприятий:

- на гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения гребных судов на водоёме и соревновательной дистанции, а также инструкция по технике безопасности проведения тренировочных занятий, учитывающая размеры водоёма, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства, наличие зон отдыха и др.; инструкция должна быть обязательно согласована с местной спасательной службой, судоходной инспекцией и управлением пароходства;

- о проведении занятий на водоёме, времени и примерном количестве занимающихся должна быть проинформирована местная спасательная служба, а в случае, если участок водоёма судоходный, - то и судоходная инспекция и управление пароходства. О проведении соревнований и других массовых мероприятий на воде все эти организации информируются дополнительно;

- в случае отсутствия на водоёме местной спасательной службы на гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь, средства оказания первой помощи и сигнализации;

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

- в случае грозы, бури или появления тумана начинать тренировку на воде категорически запрещается.

К участникам учебно-тренировочного процесса предъявляются требования по соблюдению обязанностей.

Обязанности тренера-преподавателя:

- 1) проводить перед началом занятий с новичками инструктаж по правилам поведения на воде и оказанию первой медицинской помощи и проверить их умение плавать;
- 2) допускать спортсменов к занятиям только после прохождения врачебного контроля;
- 3) проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять их исправность. Лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсеки;
- 4) применять строгие меры к нарушителям правил безопасности;
- 5) контролировать посещаемость, приход и уход спортсменов с тренировки;
- 6) принимать меры прекращения тренировки на воде в случае начала грозы, бури или появления тумана;
- 7) оказывать помощь всем оказавшимся в воде в следствии происшествия.

В случае травмы тренер обязан оказать помощь пострадавшему и немедленно сообщить о случившемся в соответствующие инстанции.

Обязанности спортсмена:

- 1) своевременно проходить инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на тренировочных занятии;
- 2) один раз в год проходить углубленный медицинский осмотр;
- 3) регулярно посещать тренировочные занятия, записывать в журнал время выхода на воду, направление и время возвращения;
- 4) проверять исправность и надёжность инвентаря перед каждой тренировкой;
- 5) в случае происшествия на воде немедленно прекратить выполнение тренировочного задания и оказать помощь пострадавшим.
- 6) находиться на тренировке в спортивной форме.

14.7.Тактическая подготовка.

В основе спортивной тактики лежит соответствие тактического плана и поведение спортсмена во время состязания - уровню развития физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приёмов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приёмов психологического воздействия на соперника и маскировка намерений.

Тактическая подготовка относится к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Особенность тактики является её индивидуальный, групповой или командный характер. Решение тактических задач при индивидуальном выполнении и не связанным с другими членами команды (лодка-одиночка, гребля на тренажёре) и тактика группового исполнения (выполнение одинаковых функций и одинаковой работы в командных лодках) носит разный тактический подход. В индивидуально-командном виде спорта чаще используется *алгоритмическая тактика*, представляющая собой выполнение действий в строго запланированной последовательности по заранее составленному плану. Важное значение в выработке модели будущей соревновательной деятельности имеют росто-весовые данные в сочетании с техникой исполнения.

15.Учебно-тематический план теоретической подготовки в приложении 8.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребного спорта» отражено в учебно-тренировочном плане. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достигнуть установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Калининградской области по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

16.1. Планирование спортивных результатов. Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе начальной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения тестов и соревнований.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

16.2. Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы. Кандидаты проходят тестирование для зачисления на этап начальной подготовки, предъявляют справку о состоянии здоровья. Вступительное тестирование проводится по мере набора желающих заниматься. Формируются группы до 1 октября.

На учебно-тренировочный этап занимающиеся зачисляются и переводятся при выполнении норм тестирования. Для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства дополнительно надо иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», для этапа высшего спортивного мастерства спортивное звание «мастер спорта России».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

В целях качественного построения тренировочного процесса необходимо следующее обеспечение:

- канала для гребного спорта и (или) участка реки с течением (водоем), оборудованного для занятий видом спорта «гребной спорт»;
- причальный плот;
- эллинга для хранения лодок и иного спортивного инвентаря;
- помещения для ремонта спортивного инвентаря;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России
- оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для осуществления спортивной подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Лодка академическая одиночка	штук	6
2	Лодка академическая двойка «комби» (для парной и распашной гребли)	штук	4
3	Лодка академическая четвёрка (комбинированная для парной и распашной гребли)	штук	2
4	Лодка академическая восьмёрка с рулевым для распашной гребли	штук	1

5	Лодка академическая четвёрка с рулевым для распашной гребли	штук	1
6	Вёсла для парной гребли	пар	16
7	Вёсла для распашной гребли	штук	24
8	Гребной эргометр (гребной тренажёр)	штук	4
9	Лодка из поливинилхлорида под мотор или алюминиевая лодка (катер), укомплектованная спасательным кругом и спасательным тросом 25м	на тренера-преподавателя	1 1
10	Мотор лодочный подвесной	штук на тренера-преподавателя	1
11	Катамаран	штук	1
12	Жилет спасательный	штук	10
13	Автомобиль с прицепом для перевозки лодок	штук	1
14	Электромегафон	штук на тренера-преподавателя	1
15	Причальный плот 10х4м	штук	1
16	Козелки для хранения лодок	комплект	10
17	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50мм и более)	штук на тренера-преподавателя	1
18	Вертлюг для парной гребли со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли	пар	1
19	Вертлюг для распашной гребли со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли	пар	1
20	Весы	штук	1
21	Гантели	комплект	2
22	Гимнастическая стенка	штук	2
23	Гири (4,8,16,24,32кг)	комплект	2
24	Гребной эргометр	штук	1
25	Гриф штанги 2200мм хромированный	штук	4
26	Диски для штанги обрезиненные с ручкой (1,25,2,5,5,10,15,20,25 кг)	комплект	4
27	Мяч баскетбольный	штук	2
28	Мяч волейбольный	штук	2
29	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 7кг)	комплект	1
30	Мяч футбольный	штук	2
31	Беговая дорожка	штук	1
32	Велосипед	штук	1
33	Велотренажёр	штук	1
34	Льжи	комплект	8
35	Подставка (стойка) для дисков	штук	2
36	Подставка под гантели	штук	2
37	Рама для приседания	штук	1
38	Рация	штук	4
39	Ремень крепёжный для перевозки лодок на прицепе автомобильном (автоконструкция)	штук	40
40	Секундомер	штук	2
41	Скамья гимнастическая	штук	2
42	Скамья для жима лёжа	штук	1
43	Спасательный жилет	штук	10
44	Станок комбинированный (пресс, брусья, подтягивания)	штук	1

45	Стойка для грифа штанги	штук	1
46	Тренажёр грузоблочный для мышц спины (верхняя и нижняя тяга)	штук	1
47	Банка подвижная для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	8
48	Банка подвижная для парных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
49	Кронштейн для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
50	Кронштейн для парных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
51	Подножка лодки для академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
52	Ползки для академической гребли (различной длины)	штук	
53	Вертлюг для распашных лодок академической гребли	штук	8
54	Вертлюг для парных лодок академической гребли	штук	8
55	Фиксатор вертлюга	штук	16
56	Каретка банки подвижной нерегулируемая или регулируемая (различной ширины)	штук	4
57	Киль лодки для академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	1
58	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для академической гребли	штук	16
59	Руль лодки для академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	1
60	Ось вертлюга для распашных лодок	штук	8
61	Ось вертлюга для парных лодок	штук	8
62	Прибор для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи (прибор с системой глобального позиционирования. Зарядное устройство, сумка для переноски прибора, наголовный микрофон для рулевого, громкоговоритель, перевод-коннекторы)	комплект	1
63	Ноутбук для гребли-индор	штук	1
64	Проектор с экраном для проекторов или с телевизионным манитором	комплект	1
65	Разветвитель с кабелями	комплект	1
66	Монитор для гребного эргометра	штук	1
67	Сиденье для гребного эргометра	штук	1
68	Цепь для гребного эргометра	штук	1
69	Маховик для гребного эргометра	штук	1
70	Дисплей монитора для гребного эргометра	штук	1
71	Ось маховика для гребного эргометра	штук	1
72	Рукоятка для гребного эргометра	штук	1
73	Шнур возвратный для гребного эргометра	штук	1
74	Датчик генератора для гребного эргометра	штук	1
75	Накладка на монорельс для гребного эргометра	штук	1
76	Подпятник подножки для гребного эргометра	штук	1
77	Ролики сиденья гребного эргометра	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	наименование	Ед. измер.	Расчётная единица	ГНП		УТГ		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	Срок экспл.	Кол-во	Срок экспл.	Кол-во	Срок экспл.	Кол-во	Срок экспл.
1.	Велосипедные трусы	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Футболка с длинным рукавом	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Футболка с коротким рукавом	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Комбинезон гребной	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Безрукавка для гребли	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Кепка	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Кроссовки лёгкоатлетические	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Легинсы	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Шапка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование в **приложении 9** Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием на период проведения спортивных мероприятий.

Обучающиеся обеспечиваются систематическим медицинским контролем. Согласно

действующим нормативным документам утвержденным Минздравом России.

18.Кадровые условия реализации Программы. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), действующими профессиональными стандартами.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать следующим требованиям:

Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы*.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Прохождение курсов повышения квалификации тренеров-преподавателей Организации, регулируется действующими нормативными документами.

19.Информационно-методические условия реализации Программы. Представляют собой ресурс «Интернет» сайтов:

- 1.Непрерывное образование тренеров test-trener.ru
- 2.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). – Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>.
- 3.Официальный сайт Федерации гребного спорта России. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://www.rowingrussia.ru>
- 4.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://lib.sportedu.ru>
5. Энерготерапия в спорте. В.Ф.Хрусталёв.(Электронный ресурс).Режим доступа http://iski.nm.ru/publish/Lib_0002.htm
- 6.Основы физической подготовки спортсмена. Педагогические основы физического воспитания (Электронный ресурс).Режим доступа <http://www.fizkulturai sport.ru>
- 7.Информационный интернет-портал «Спортивная медицина» <http://www.sportmedicine.ru>

Литературные источники

- 1.Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера. В.Н. Платонов - М. : ООО «Принтлето», 2021

- 2.Безопасный спорт. Настольная книга тренера. Е.А. Гаврилов.- М.: ООО «Принтлето», 2022.
- 3.Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера. И.Г. Максименко, М., ООО «Принтлето», 2022.
4. Развитие мышечной выносливости в циклических видах спорта. Е.Б. Мякинченко, В.Н .Селуянов- М.: ТВТ Девизион, 2009
- 5.Физиология спорта и двигательной активности. Д.Х. Уилмор , Д.Л. Костилл – К: Олимпийская литература, 1997
- 6.Основы психологии спорта и физической культуры. Р.С. Уэйнберг , Д.Гоулд – К.: Олимпийская литература, 2001
- 7.Современная система спортивной подготовки. В.П. Филин -М.: ООО «Принтлето», 1995.
- 8.Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Академическая гребля программа. Составители: Т.В. Михайлов, А.Н .Беркутов. М.2004г.
- 9.Гребной спорт: Учебник для ИФК/ под ред.Чупруна – М.: ФиС, 1999г.
- 10.Беркутов А.Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. По заказу Федерации гребного спорта РФ.- ООО «Медиа»,2000.
- 11.Энциклопедия гребли. С. Редгрейв . М.: Достоинство, 2014г.
12. Теория и методика физического воспитания: В 2т. Учебник для институтов и физкультуры/под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: ФиС., 2001
- 13.Оценка физического развития, функционального состояния и самоконтроль. С.М.Клешнёв. М.: Советский спорт,2004г.
14. Правила соревнований по гребному спорту, 2022г.
- 16.Гребной спорт. Учебник под ред.Т.В.Михайловой, М., 2006г.
- 17.Медицинский справочник тренера. Г.А.Макаров, С.А.Локтев, М., 2018г.
- 19.Блоковая периодизация в спортивной тренировке. В.Б.Иссурин, М:Советский спорт,2016г.
20. Алешин В.С. Тренировки и планирование в академической гребле / методическое пособие 1989 г

Аудиовизуальные средства

- 1.Кинофильм «Королевская регата». Мосфильм,1964г.
- 2.Кинофильм «Академическая гребля» Иванов А. Моснаучфильм,1963г.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -изучение правил соревнований, подготовка мест проведения соревнований, подготовка инвентаря -помощь тренеру в проведении контрольных соревнований, составление плана подготовки. -судейство контрольных и официальных соревнований. Выполнение требований для присвоения квалификации «юный судья» и «судья третьей категории».	В течение года Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий помощь тренеру в качестве инструктора в проведении тренировок; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - самостоятельное выполнение части тренировок по индивидуальному плану.	В течение года Учебно-тренировочный график
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий)	В течение года Учебно-тренировочный график

		<p>после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p> <p>- питание спортсмена (режим питания, меню во время тренировочного процесса, перед соревнованиями)</p>	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	<p>В течение года</p> <p>Учебно-тренировочный график</p>
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; 	<p>В течение года</p>
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; 	<p>В течение года</p> <p>Учебно-тренировочный график</p>

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

спортсмены	вид программы	тема	ответственный за проведение мероприятия	сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Весёлые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)		тренер	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер	1-2 раза в год
	5. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. честная игра»	регион	1 раз в год
	6. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	регион	По назначению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Весёлые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер	1-2 раза в год
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	регион	По назначению
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМАС»	регион	1-2 раза в год

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	мероприятия	сроки проведения	этап подготовки	ответственные
1.	Изучение правил соревнований, подготовка мест проведения соревнований, подготовка инвентаря.	апрель	начальной подготовки	тренер
2.	Помощь тренеру в проведении контрольных соревнований, составление плана подготовки.	март май декабрь	тренировочный этап	тренер
3.	Судейство контрольных и официальных соревнований. Выполнение требований для присвоения квалификации «юный судья» и «судья третьей категории». Помощь тренеру в качестве инструктора в проведении тренировок. Самостоятельное выполнение части тренировок по индивидуальному плану.	май-октябрь весь тренировочный период	начиная с этапа ССМ и ВСМ	тренер спортсмены

План применения восстановительных средств

№ п/п	средства	сроки проведения	этап подготовки	ответственные
1.	Педагогический контроль	еженедельно	на всех этапах	тренера
2.	Гигиенические	ежедневно	на всех этапах	тренера администрация
3.	Психологические	май-сентябрь	начиная с этапа ССМ и ВСМ	тренер психолог
4.	Медико-биологические	октябрь-ноябрь	начиная с этапа ССМ и ВСМ	специалисты спортивной медицины

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки** по виду спорта «гребной спорт»

№ п/п	упражнение	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30м	с	не более 6,2	не более 6,4	не более 5,7	не более 6,0
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более 6,10	не более 6,30	не более 5,50	не более 6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее 10	не менее 5	не менее 13	не менее 7
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	не менее +3	не менее +3	не менее +4
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более 9,6	не более 9,9	не более 9,0	не более 9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120	не менее 150	не менее 135

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребной спорт»

№ п/п	упражнение	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более 5,5	не более 5,8
1.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более 8,05	не более 8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее 18	не менее 9
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более 8,7	не более 9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 145
2.Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гребной спорт»

№ п/п	упражнение	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более 4,7	не более 5,0
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более 8,10	не более 10,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее 36	не менее 15
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	не менее +15
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более 7,2	не более 8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	не менее 180
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	10 прыжков с двух ног	м,см	не менее 24,00	не менее 20,00
2.2.	Подъём штанги из положения лёжа на скамье 1 раз	кг	не менее 90% от массы лица, проходящего спортивную подготовку	не менее 80% от массы лица, проходящего спортивную подготовку
2.3.	Тяга штанги весом 45 кг из положения лёжа на гимнастической скамье за 5 мин	кол-во раз	не менее 110	-
2.4.	Тяга штанги весом 35 кг из положения лёжа на гимнастической скамье	кол-во раз	-	не менее 110
2.5.	Гребля-индор 2000м	мин,с	не менее 6,50	не менее 7,50
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании словосочетание «лёгкий вес»				
3.1	10 прыжков с двух ног	м,см	не менее 24,00	не менее 20,00
3.2.	Подъём штанги из положения лёжа на скамье 1 раз	кг	не менее 90% от массы лица, проходящего спортивную подготовку	не менее 80% от массы лица, проходящего спортивную подготовку
3.3.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лёжа на гимнастической скамье за 5 мин	кол-во раз	не менее 110	-
3.4.	Тяга штанги весом 30 кг из положения лёжа на гимнастической скамье	кол-во раз	-	не менее 110
3.5.	Гребля-индор 2000м	мин,с	не менее 7,10	не менее 8,10
4.Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд - «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации(спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гребной спорт»

№ п/п	упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более 4,4	не более 6,0
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	-	не более 9,50
1.3.	Бег на 3000м	мин, с	Не более 12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее 42	не менее 16
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	не менее +16
1.6.	Челночный бег 3x10м	с	не более 6,9	не более 7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 185
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	10 прыжков с двух ног	м,см	не менее 26	не менее 21,50
2.2.	Подъём штанги из положения лёжа на скамье 1 раз	кг	не менее 100% от массы лица, проходящего спортивную подготовку	не менее 90% от массы лица, проходящего спортивную подготовку
2.3.	Тяга штанги весом 50 кг из положения лёжа на гимнастической скамье за 5 мин	кол-во раз	не менее 150	-
2.4.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лёжа на гимнастической скамье за 5 мин	кол-во раз	-	не менее 150
2.5.	Гребля-индор 2000м	мин,с	не более 6,20	не более 7,20
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании словосочетание «лёгкий вес»				
3.1	10 прыжков с двух ног	м,см	не менее 26,00	не менее 21,50
3.2.	Подъём штанги из положения лёжа на скамье 1 раз	кг	не менее 100% от массы лица, проходящего спортивную подготовку	не менее 90% от массы лица, проходящего спортивную подготовку
3.3.	Тяга штанги весом 45 кг из положения лёжа на гимнастической скамье за 5 мин	кол-во раз	не менее 150	-
3.4.	Тяга штанги весом 35 кг из положения лёжа на гимнастической скамье за 5 мин	кол-во раз	-	не менее 150
3.5.	Гребля-индор 2000м	мин,с	не более 6,40	не более 7,40
4.Уровень спортивной квалификации				
	Спортивный звание - «мастер спорта России»			

**Содержание практических занятий
в группах начальной подготовки (1 год)**

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность(ч)	Метод, интенсивность	Занятие №
I общеподготовительный этап - сентябрь-декабрь, 17 недель, в том числе:					
Сентябрь-октябрь: 1-6 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная Интенсивность: в режиме I-10%	1, или 2, или 3
	ОП	3	4	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II-20%	8 или 9, 11, 12
Октябрь-декабрь: 7-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II -15%	2 или 6
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 3 трен. Силовой	11, 13,
II общеподготовительный этап - январь-апрель, 17 недель, в том числе:					
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 15%	6 или 7
	ОП	3	4	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: 1-11 программа x 2 круга, 1-2 трен. Лыжная подготовка	10, или 11, 12, 13, 15, 16, 19
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II-70 %	6, или 7, или 1
	ОП	3	5	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: 1-II программа x 2 круга, 1-2 трен. Лыжная подготовка	10 или 12, 13, 15, 16, 17
Март: 30 неделя, весенние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II-70 %	7 или 6
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II-70 %	14, 11, 10 или 12
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II-70 %	7, или 6, или 2
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	10, 11, 5 или 13
Специально-подготовительный этап май-июль 13 недель					

Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	3	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 30%	1,2 или 4
	ОП	2	3	Комбинированная, 12 трен. силовой направленности: И-III программа x 3 круга	В, 9 или 12
Июнь-июль: 40-47 недели, летние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	4,5	Техническая, равномерная	2, или 3, или 4, 5, 6, или 7
	ОП	1	1,5	Комбинированная, 17 трен. силовой направленности: II-III программа x 18 круга: Интенсивность: в режиме II-30%	8, или 10, или 13, или 12
Переходный период: август: 48-52 недели					

**Содержание практических занятий
в группах начальной подготовки (2 год)**

Подготовительный период сентябрь-июль					
Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность (ч)	Метод, интенсивность	Занятие №
I общеподготовительный этап — сентябрь-декабрь, 17 недель, в том числе					
Сентябрь-октябрь: 1-6 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	4,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II-70 %	1,2,3 или 4
	ОП	2	3	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа x 1-2 круга. Интенсивность II-30%	14, 15 или 16
Октябрь-декабрь: 7-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II-70 %	7
	ОП	4	6	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: I-II программа x 1-2 круга. Интенсивность II-30%	14, 15 или 16, 17, 18
II общеподготовительный этап - январь-апрель, 17 недель, в том числе:					
Январь: 18-19 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II-70 %	7
	ОП	4	6	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 6 Н программах x 7 3 круга, 2-3 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме II-30%	14, 16 или 20, 17, 18

Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная Интенсивность: в режиме II-70 %	7
	ОП	4	6,5	Комбинированная, 2 трен силовой направленности: II-II программа x 2-3 круга, 2 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: II-32%	14, 15, 16 или 18, 20
Март: 30 неделя каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	I	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II - 30%	7 или 8
	ОП	4		Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	14, 15, 17, 20 или 18
Апрель: 31-34 недели недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%	7 или 8
	ОП	4	6,5	Комбинированная, 2 трен., силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность II-32%	14,15 или 18, 16,20

Специально-подготовительный этап май-июль 13 недель					
Май: 35-39 недели, содержит тренировки:	СП	3	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 32%	3,4,5 или 6
	ОП	2	3	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: II-III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%	14, 20, 15,16
Июнь-июль: 40-47 недели, летние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 35%	3, 5, или 6, 4, или 7
	ОП	2	3	Комбинированная, 2 трен., силовой направленности:	14, или 20, 17, или 16
Переходный период 48-52 недели					

Модели тренировочных занятий для групп начальной подготовки

Схема тренировки (основная часть)

Общая характеристика тренировочного занятия.

Тренировочные средства и общая продолжительность.

Интенсивность.

Упражнения.

Методические указания.

Подготовительный период подготовки

Занятие № 1

Специальная подготовка, техническая, равномерная.

Гребля в неподвижном аппарате - 20 мин + гребля в народной лодке - 30 мин.

Интенсивность: I зона.

Технические упражнения.

Общая траектория движения, владение веслами в шлюпке

Занятие № 2

Специальная подготовка, техническая, равномерная.

Гребля в тренировочной лодке-одиночке, 50 мин.

Интенсивность: I зона.

Технические упражнения.

Общая траектория движения, владение веслами, удержание баланса.

Занятие № 3

Специальная подготовка, техническая, равномерная.

Гребля в тренировочной лодке-одиночке, 50 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 10 мин.

Технические упражнения.

Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всем гребке.

Занятие № 4

Специальная подготовка, техническая, равномерная.

Гребля в тренировочной лодке-одиночке, 50 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 15 мин.

Технические упражнения.

Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и горизонтальная тяга.

Занятие № 5

Специальная подготовка, техническая, равномерная.

Гребля в тренировочной лодке-одиночке, 50 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 20 мин.

Технические упражнения, ускорения 5-10 гребков, 5-6 раз.

Общая траектория движения, горизонтальное движение весла на проводке и заносе, удержание лодки на курсе.

Занятие № 6

Специальная подготовка, техническая, равномерная.

Гребля в бассейне или неподвижном аппарате, 50 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 15 мин.

Технические упражнения.

Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и плотное дотягивание весла в конце.

Занятие № 7

Специальная подготовка, техническая, равномерная.

Гребля в бассейне, 50 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 20 мин.

Технические упражнения.

Общая траектория движения, опора ног в подножку на всем гребке и удержание усилия на рукоятке весла.

Занятие № 8

Комбинированная тренировка, силовая выносливость.

Гребля в народной лодке - 30 мин + силовая подготовка на тренажерах - 20 мин.

Гребля - интенсивность: I зона, II зона - 10 мин.

Силовая подготовка - 1 программа, интенсивность: II зона.

Интенсивность упражнений.

Занятие № 9

Комбинированная тренировка, силовая выносливость.

Гребля в народной лодке - 20 мин + силовая подготовка на тренажерах - 30 мин.

Гребля - интенсивность: I зона, II зона - 10 мин.

Силовая подготовка - 1 прогр. х 2, интенсивность: II зона - произвольно

Интенсивность упражнения.

Занятие № 10

Комбинированная тренировка, силовая выносливость.

Гребля в бассейне - 30 мин + силовая подготовка на тренажерах - 30 мин.

Гребля - интенсивность: I зона, II зона - 10 мин.

Силовая подготовка - 1 прогр. х 2, интенсивность: II зона - произвольно

Интенсивность упражнения.

Занятие № 11

Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков.

Спортивные игры, кросс, лыжи, коньки, общеразвивающие упражнения (ОРУ) - 30 мин.

ОРУ - интенсивность: I зона, II зона - 10 мин, гребля - интенсивность: I зона, II зона - 15

мин.

Технические упражнения.

Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в греблю.

Занятие № 12

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль умения

плавать.

Спортивные игры, ОРУ - 30 мин + плавание - 20 мин.

ОРУ - интенсивность: I зона, II зона - 10 мин плавание - интенсивность: I зона, II зона - 10

мин.

Проплыть безостановочно 25м.

Выполнение контрольного норматива по плаванию.

Занятие № 13

Общая подготовка, силовая выносливость.

Кросс, ОРУ - 20 мин + силовая подготовка на тренажерах - 30 мин.

ОРУ - интенсивность: I зона.

Силовая подготовка - 1-11 прогр. х 2 интенсивность: II зона - 10 мин

Интенсивность упражнений.

Занятие № 14

Общая подготовка, силовая выносливость.

Кросс, ОРУ - 20 мин + силовая подготовка на тренажерах - 30 мин.

ОРУ - интенсивность: I зона, II зона - 10 мин.

Силовая подготовка - Н-Ш прогр. х 2 интенсивность: II зона - 10 мин

Интенсивность упражнений.

Занятие № 15

Общая подготовка, выносливость.

Кросс или Лыжи - 50 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 20 мин.

Разучивание основных способов бега на лыжах.

Занятие № 16

Общая подготовка, выносливость.

Концепт - 50 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 30 мин.

Разучивание основных способов техники гребли.

Занятие № 17

Общая подготовка, выносливость.

Концепт - 70 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 30 мин.

Закрепление полученных навыков.

Интенсивность упражнений, умение распределить силы на всю тренировку.

Занятие № 18

Общая подготовка, силовая выносливость.

Силовая подготовка - 30 мин + лыжи - 20 мин.

Лыжи - интенсивность: I зона.

Силовая подготовка - Н-III прогр. х 2, интенсивность: II зона - 10 мин

Интенсивность упражнений.

Занятие № 19

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.

Спортивные игры - 50 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 30 мин.

Игровые комбинации.

Правила игры, предупреждение травм.

Специально-подготовительный период подготовки

Занятие № 1

Специальная подготовка, техническая, равномерная.

Гребля в неподвижном аппарате - 30 мин + гребля в народной лодке

Интенсивность: I зона, II зона - 20 мин.

Технические упражнения.

Общая траектория движения.

Занятие № 2

Специальная подготовка, техническая, равномерная.

Гребля в тренировочной лодке-одиночке - 60 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 20 мин.

Технические упражнения.

Общая траектория и ритм движения, умение распределиться на всю тренировку.

Занятие № 3

Специальная подготовка, техническая, равномерная.

Гребля в неподвижном у аппарата - 20 мин + гребля в тренировочной лодке-одиночке - 40 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 20 мин.

Технические упражнения, ускорения 5-10 гребков х 5-6 р|

Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе

Занятие № 4

Специальная подготовка, выносливость, переменная.

Гребля в тренировочной лодке-одиночке - 60 мин.

Интенсивность: I зона.

Переменно - 10 мин х 3 интенсивность: II зона, темп 20-24 гр.м.

10 мин

Получить навыки применения переменного метода.

Занятие № 5

Специальная подготовка, техническая, равномерная.

Гребля в тренировочной лодке - двойке или четверке - 70 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 30 мин.

Совместные технические упражнения.

Навыки командной гребли.

Занятие № 6

Специальная подготовка, техническая, владение инвентарем

Гребля в народной лодке - 50 мин.

Интенсивность: I зона.

Технические упражнения, буксировка лодки вплавь, влезай в лодку из воды, буксировка плавающего человека за лодкой.

Свобода обращения с инвентарем и поведения на воде.

Занятие №7

Специальная подготовка, выносливость, поход.

Гребля в учебных лодках - 90 мин.

Равномерно - 45 мин x 2 интенсивность: I зона.

15-20 мин

Смена мест

Коллективность действий, взаимопомощь, стабильность технических навыков.

Занятие № 8

Комбинированная тренировка, силовая выносливость.

Гребля в народной или тенеровочной лодке одиночке - 30 мин + сил. подг. - 30 мин.

Гребля - равномерно - интенсивность: I зона.

Силовая подготовка - Н-III прогр. x 2 интенсивность: II зона.

10 мин

Интенсивность нагрузки.

Занятие № 9

Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков.

Спортивные игры, ОРУ - 40 мин + гребля в учебной лодке - двойке или четверке - 30 мин.

ОРУ - интенсивность: I зона, II зона - 20 мин, гребля - интенсивность; I зона, II зона - 10 мин.

Технические упражнения.

Освоение технических навыков спортивных игр и ОРУ, частичный перенос в греблю.

Занятие № 10

Общая подготовка, выносливость, двигательные навыки.

Кросс, плавание, ОРУ - 30 мин + спортивные игры - 30 мин.

ОРУ - интенсивность: I зона, II зона - 10 мин, спортивные игры - интенсивность: I зона, II зона - 10 мин.

Игровые комбинации.

Правила игры, предупреждение травм.

Занятие № 11

Общая подготовка, силовая выносливость.

Кросс, спортивные игры, ОРУ - 30 мин + силовая подготовка - 30 мин.

ОРУ - интенсивность: I зона.

Силовая подготовка – I-III прогр. x 2 интенсивность: II зона.

10 мин

Интенсивность упражнений.

Занятие № 12

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.

Спортивные игры, ОРУ - 70 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 30 мин.

Игровые комбинации, правила соревнований, корректность, предупреждение травм.

Занятие № 13

Общая подготовка, выносливость, поход.

Смешанные передвижения, ОРУ - 90 мин - 100 мин.

Смешанные передвижения - 45 мин x 2 интенсивность: I зона,

15-20 мин' II зона - 20 мин.

ОРУ. Коллективность действий, взаимопомощь.

**Программы круговых тренировок развития силовой выносливости
для групп начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Год занятий	
		1	2
		Время выполнения упражнений, с	
		25-30 30-35	
		Отягощения - юноши и девушки	
1	2	3	4
I программа			
1.	Тяга штанги лежа животом на доске без закрепления и удержания ног, кг	15/8	20/11
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, см	12/10	15/12
3.	Подъем туловища лежа на спине с закрепленными ногами		
4.	Круговые движения туловища стоя с гирей в руках над головой, кг	2	2
5.	Жим ногами па тренажере, кг	15/8	20/10
6.	Растягивание эспандера, кол-во пружин	2/1	2/1
7.	Подтягивание (девочки - к низкой перекладине)		
8.	Подъем ног лежа на спине	-	
9.	Подъем корпуса лежа на животе	-	-
10.	Смена ног в выпаде прыжком		-
II программа			
1.	Тяга штанги лежа	15/8	20/10
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки	12/10	15/12
3.	Подъем туловища лежа на спине	-	-
4.	Растягивание эспандера	2/1	2/1
5.	Жим ногами	15/8	20/10
6.	Подтягивание	-	-
7.	Подъем туловища и ног одновременно лежа на спине		
8.	Приседание со штангой на плечах	5/3	10/5
9.	Круговые движения туловища стоя с гирей в руках	2	2
10.	Подъем ног лежа на спине		
III программа			
1.	Тяга штанги лежа	15/8	20/10
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки	12/10	15/12
3.	Подтягивание		
4.	Жим ногами	15/8	20/10
5.	Растягивание эспандера	2/1	2/1
6.	Тяга штанги лежа	15/8	20/10
7.	Подъем туловища и ног одновременно лежа на спине		1
8.	Круговые движения туловища стоя с гирей в руках	2	2
9.	Подъем ног лежа на спине	-	
10.	Отжимание от пола	-	-

Содержание практических занятий в учебно- тренировочных группах (1 год)

Подготовительный период сентябрь-май

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность (ч)	Метод, интенсивность	Занятие №
I этап - общеподготовительный - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:					
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки	СП	4	7,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II-70 %	1, 2, 3, 4
	ОП	3	4	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности:	14, 16
1 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%					
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II-70 %	8
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: 1-Н программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%	14, 15, 16, 17, 20
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%	8 или 6
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 3-4 трен, силовой направленности: Н-Д1 программа х 2 круга, 3-4 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме II – 30%	14, 20, или 15, 16, 17, или 14, 18
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%	8 или 9
	ОП	5	10	Комбинированная,	14,16,17
2 трен, силовой направленности: II-III программа х 2-3 круга, 2 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 35%				18,2	
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 32%	7
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II-III программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	14, 15,
				17, или 20	
II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель:					
Апрель: 31-34 недели, недельный	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная Интенсивность: в режиме II - 35%	7, 8 или 10

цикл содержит тренировки:	ОП	4	8	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%	14, 15 или 18, 16, 20
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	8	Техническая, равномерная и переменная Интенсивность: в режиме II - 35%	3, 4, 6, 10 или II
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%	16 или 17, 20
Соревновательный период					
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	9	Равномерная и переменная, 3 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 35%	1, или 2, 3, 4, или 5, 6, или 7
	ОП	2	3	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%	15 или 12, 11
Переходный период: август: 48-52 недели					

Содержание практических занятий в тренировочных группах (2 год)

Подготовительный период сентябрь-май

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			Занятие №
		Кол-во тренировок	Продолжительность (ч)	Метод, интенсивность	
I этап - общеподготовительный - сентябрь-март, 30 недель:					
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	11,5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 30%	1,2,3 4,5,10
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: II программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%	14, или 20, 16, или 17
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	2	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%	3 или 8
	ОП	7	13,5	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: II-III программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 35%	14, 15, 16, 17, 20, 18, 17
Январь: 18-19 недели, каникулы,	СП	2	3,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 32%	8, 7 или 6

недельный цикл содержит тренировки:	ОП	6	12,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: П-Ш программа х 2-3 круга, 3-4 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме П - 40%	14, или 20, 15 18, 17, 18, или 16, 14
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме П - 35%	8, 7 или 9
	ОП	6	12	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: И-Ш программа х 2-3 круга, 2-3 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме П - 40%	14,16, 17,18, 20,15 или 18
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	3	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме П - 40%	7,8
	ОП	6	12,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: Ш программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме П - 35%	14,20, 15,16, или 18, 17,14, или 20

II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель, в том числе:

Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	6	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме П - 40%	7, 8, или 2, или 8, 10
	ОП	5	10	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: Ш программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме П - 40%	14,15, 16,18, 20
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	12	Равномерная, 3 трен, технические, 2 трен, переменные. Интенсивность: в режиме П - 40%	3,10,5, 10,4,11
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: Ш программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме П - 40%	17,2

Соревновательный период

Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	12,5	Равномерная и переменная, 3 трен, технические, равномерные, 1 повторная трен, или соревнования в 3 недели. Интенсивность: в режиме П - 40%	2, или 3, 9, 4, или 5, 6, 7,3, или 8
	ОП	2	3	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: П-IV программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме П - 40%	11,12 или 15

Переходный период: август: 48-52 недели

Содержание практических занятий в тренировочных группах (3 год)
Подготовительный период сентябрь-май

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность (ч)	Метод, интенсивность	Занятие №
I этап - общеподготовительный - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:					
Сентябрь-октябрь: 1-8 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	13,5	Равномерная и переменная, 3 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 45%	I или 3, 5,6,10, II
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: II программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	16 или 17,20
Ноябрь-декабрь: 9-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	3, 5 или 7
	ОП	6	12,5	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: II-III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	14,15, 16,17, 18,2
Январь: 18-19 недели, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	7, 8 или 9
	ОП	6	14	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II—III программа x 3 круга, 5 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 40%	14,20, 18,17, 16, или 20,15, или 21
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	7, 8, или 9, или 10
	ОП	6	14	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: II—III программа x 3 круга, 2-3 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 45%	21,16, 18,15, 20
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	7, 8, 9
	ОП	6	13,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II-IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 40%	14,20, 16,17, 15,18 или 21
II этап - специально-подготовительный апрель-май, 9 недель, в том числе:					
Апрель: 31-34 недели, недельный	СП	3	6	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	7, 8 или 10,11

цикл содержит тренировки:	ОП	5	12	Комбинированная,	16,17, 18,20, 21
				2 трен, силовой направленности: IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	14	Равномерная, 2 трен, технические, 2 трен, переменные, 1 трен, повторная в 2 нед., если нет соревнований. Интенсивность: в режиме II - 45%	5,6, 10,11, 12,13
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: III-IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	17,21
Соревновательный период					
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	14	Равномерная и переменная, 2 трен, технические, равномерные,	2,3,9,
				1 повторная трен, или соревнования в 3 нед. Интенсивность: в режиме II - 45%, III - 1%	7, 5, или 6, 4, или 3, 8, или 10
	ОП	2	3,5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: III—IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	
Переходный период: август: 48-52 недели					

Содержание практических занятий в тренировочных группах (4 год)
Подготовительный период сентябрь-май

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность (ч)	Метод, интенсивность	Занятие №
I этап - общеподготовительный - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:					
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	6	13,5	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 50%	1 или 5, 6,10, 13,11
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: II-III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	14,16 или 17, 21
Декабрь: 13-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	5	Технические, равномерные и переменные. Интенсивность: в режиме II - 50%	8 или 7, 9
	ОП	7	14,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II-III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	14,16, 17,18, 19,20, 21

Январь: 18-19 недели, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%	
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III-IV программа x 3-4 круга, 4-5 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 45%	14,20, 18,17 или 20, 15,21, 19
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%	7,8 или 9
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III-IV программа x 3-4 круга, 3-4 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 45%	20,16, 21,18, 19
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%	7,8,9
	ОП	6	14,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III-IV программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 45%	20,17, или 21, 18,16, 17,21, или 17
Примечание. В подготовительном периоде, в сентябре-марте, 1 трен, силовой направленности в две недели можно проводить по программе развития абсолютной силы.					
Специально-подготовительный этап					
Апрель: 31-35 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	14	Равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 50%, III - 1%	3 или 4, 10,13, 11,12
	ОП	2	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: III-IV программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	17,20 или 21
Соревновательный период: май-июль					
Май: 36-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	15	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 50%, III-IV/-1%	2,3,4, 5, 6, 7, 9,10
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: III-IV программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	13 или 14,15
Июнь-июль: 40-47 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	15,5	Равномерная и переменная. 2 трен, технические, равномерные, 1 трен, повторная или соревнования в 2 нед. Интенсивность: в режиме II - 50%, III-IV - 1%	2 или 3, 4, 5, 9, 6, 7, 8, 10
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: III-IV программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	13 или 14,15
Переходный период: август: 48-52 недели					

Модели тренировочных занятий для тренировочных групп

Подготовительный период

Занятие № 1

Специальная подготовка, техническая равномерная.

Гребля в неподвижном аппарате - 30 мин + гребля в тренировочной или народной лодке-одиночке - 40 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 20 мин.

Технические упражнения.

Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка.

Занятие № 2

Специальная подготовка, техническая, равномерная.

Гребля в тренировочной лодке-одиночке - 70 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 10-20 мин.

Технические упражнения. /

Общая траектория и ритм движения, горизонтальная тяга и занос весла, амплитуда движений.

Занятие № 3

Специальная подготовка, техническая, равномерная.

Гребля в тренировочной лодке-одиночке - 80 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 20-30 мин, интервал - произвольно.

Технические упражнения.

Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.

Занятие № 4

Специальная подготовка, техническая, равномерная.

Гребля в учебной лодке - двойке или четверке - 80 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 20-30 мин, интервал - произвольно.

Технические упражнения.

Общая траектория и ритм движений, навыки командной гребли, зрительный контроль совместимости.

Занятие № 5

Специальная подготовка, техническая, быстрота, переменная.

Гребля в гоночной лодке-одиночке - 90 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 20-30 мин, интервал - произвольно.

Технические упражнения, ускорения - 6-8 гр. х 5-8 темп до предельного произвольно'

5. Общая траектория и ритм движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всем гребке.

Занятие № 6

Специальная подготовка, техническая, быстрота, переменная.

Гребля в гоночной лодке-двойке или четверке - 90 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 10-30 мин.

Технические упражнения, ускорения - 6-10 гр. х 5-8 темп до предельного произвольно

Общая траектория и ритм движения, навыки командной гребли, гребля без зрительного контроля.

Занятие № 7

Специальная подготовка, техническая, переменная.

Гребля в бассейне или неподвижном тренировочном аппарате - 70-90 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 10-30 мин, интервал - произвольно.

Технические упражнения.

Общая траектория и ритм движения, стабильность двигательного навыка.

Занятие № 8

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.

Гребля в бассейне, неподвижном тренировочном аппарате, народной или учебной лодке - 70-90 мин.

Интенсивность: I зона.

Равномерно - 30-40 мин, интенсивность: II зона, темп 20-24 гр./мин.

Интенсивность, стабильность двигательного навыка.

Занятие № 9

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.

Гребля в бассейне, неподвижном учебном аппарате, народной или учебной лодке - 80-90 мин.

Интенсивность: I зона.

Равномерно -40-60 мин, интенсивность: II зона, темп 20-24 гр./мин.

Интенсивность, стабильность двигательного навыка, распределение усилий на всю тренировку.

Занятие №10

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.

Гребля в гоночной лодке - 80-90 мин.

Интенсивность: I зона.

Равномерно - 70-80 мин или 40 мин x 2; интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин 10 мин

Интенсивность

Занятие № 11

Специальная подготовка, основная выносливость, переменная.

Гребля в гоночной лодке - 70-80 мин.

Интенсивность: I зона.

Переменно -10 мин x 4-6 интенсивность: II зона, темп 23-25 гр./мин.

5 мин

Интенсивность: чередования интенсивной и спокойной работы.

Занятие № 12

Специальная подготовка, скоростная выносливость, переменная.

Гребля в гоночной лодке -, 70-80 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 60 мин, темп 22-24 гр./мин.

Переменно - 8 мин x 3-4; интенсивность: III зона, темп 24-26 гр./мин.

10 мин

Интенсивность; чередование интенсивной и спокойной работы.

Занятие № 13

Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная.

Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем - 70-90 мин.

Интенсивность: I зона.

Равномерно -40-60 мин, интенсивность: II зона, темп 20-22 гр./мин.

Общая траектория движения, удержание усилия на рукоятке весла на всем гребке.

Занятие № 14

Комбинированная тренировка, силовая выносливость.

Гребля в народной или тренировочной лодке или в бассейне - 40 мин + силовая подготовка на тренажерах - 50 мин.

Гребля - интенсивность: I зона, II зона - 20 мин.

Силовая подготовка - 1-III прогр. x 2-3 круга интенсивность: II зона.

10 мин

Интенсивность упражнений.

Занятие № 15

Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков.

Спортивные игры, кросс, лыжи, ОРУ - 50 мин + гребля в бассейне, учебной или народной лодке - 40 мин.

ОРУ - интенсивность: I зона, II зона - 20 мин, гребля - интенсивность: I зона, II зона - 20 мин.

Технические упражнения.

Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в греблю.

Занятие № 16

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.

Спортивные игры, ОРУ - 50 мин + плавание - 40 мин.

ОРУ и плавание - интенсивность: I зона, II зона - 15 мин.

Технические упражнения.

Овладение техническими навыками.

Занятие № 17

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.

Спортивные игры, ОРУ - 70-90 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 20-30 мин.

Игровые комбинации.

Овладение техническими навыками спортивных игр. Правила игры.

Занятие № 18

Общая подготовка, общая выносливость.

Кросс, лыжи, коньки, ОРУ, плавание - 70-90 мин.

Интенсивность: I зона.

Равномерно - 30-60 мин, интенсивность: II зона.

Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.

Занятие № 19

Общая подготовка, общая выносливость.

Кросс, лыжи, коньки, ОРУ, плавание - 90-120 мин.

Интенсивность: I зона.

Равномерно - 40-50 мин x 2 интенсивность: II зона.

15 мин

Интенсивность, совершенствование техники применяемых упражнений.

Занятие № 20

Общая подготовка, силовая выносливость, круговая.

Кросс, ОРУ, силовая подготовка - 70-90 мин.

Интенсивность: I зона.

Силовая подготовка- 1-III прогр. x 2-3 круга интенсивность: II зона - 10 мин

Интенсивность упражнений.

Занятие № 21

Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка.

Кросс, ОРУ, силовая подготовка - 90-120 мин.

Интенсивность: I зона.

Силовая подготовка- Н-1У прогр. x 3-4 круга интенсивность: II зон - 10 м

Интенсивность упражнений

Соревновательный период

Занятие № 1

Специальная подготовка, техническая, равномерная.

Гребля в гоночной лодке - 70-90 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 20-30 мин.

Технические упражнения.

Общая траектория и ритм движения, свободное владение инвентарем.

Занятие № 2

Специальная подготовка, техническая, переменная.

Гребля в гоночной лодке - 70-90 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 20-30 мин.

Смена темпа и ритма, разучивание старта.

Свобода смены темпа и ритма гребли, общая структура старта.

Занятие № 3

Специальная подготовка, техническая, равномерная.

Гребля в неподвижном учебном аппарате - 30 мин + гребля в гоночной лодке - 40-60 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 20-30 мин.

Технические упражнения.

Общая траектория и ритм движения, общая свобода движений.

Занятие № 4

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.

Гребля в гоночной лодке - 70-90 мин.

Интенсивность: I зона.

Равномерно - 40-60 мин, интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин.

Интенсивность, стабильность техники.

Занятие № 5

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.

Гребля в гоночной лодке - 80-100 мин.

Интенсивность: I зона.

Равномерно - 70-80 мин или 40 мин x 2 интенсивность: II зона, 10 мин темп 22-24 гр./мин.

Занятие № 6

Специальная подготовка, основная выносливость, переменная.

Гребля в гоночной лодке - 80-100 мин.

Интенсивность: I зона.

Переменно - 10 мин x 6-8 или 10 мин x 4-5 x 2 интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин.

Интенсивность, чередование интенсивной и спокойной работы.

Занятие № 7

Специальная подготовка, скоростная выносливость, переменная.

Гребля в гоночной лодке - 70-80 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 60 мин, темп 22-24 гр./мин.

Переменно - 6-8 мин x 3мин интенсивность: III зона, темп 24-26 гр./мин.

Интенсивность, стабильность техники.

Занятие №8

Специальная подготовка, скоростная выносливость, повторная.

Гребля в гоночной лодке - 70-90 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 60 мин, темп 22-24 гр./мин.

Повторное (2-4 раза) руление по соревновательной дистанции с интенсивным (зона IV) прохождением поочередно стартового, финишного и среднего отрезка 500 м, темп 28-32 гр./мин.

Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.

Занятие № 9

Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная.

Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем или по номерам - 70-90 мин.

Интенсивность: I зона.

Равномерно - 30-50 мин или интенсивность: II зона, темп 21-23 гр./мин.

Общая траектория движения, удержание усилия на рукоятке весла на всем гребке.

Занятие № 10

Специальная подготовка, быстрота, переменная.

Гребля в более быстрой гоночной лодке - 60-70 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 40-50 мин, темп 22-24 гр./мин.

Произвольные ускорения (6-12 раз) до 10-12 гребков, темп предельный.

Быстрое нарастание усилия при ускорении, стабильность общей траектории движения, скорость лодки.

Занятие № 11

Комбинированная, силовая выносливость.

Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем - 40 мин + силовая подготовка на тренажерах - 40 мин.

Гребля - интенсивность: I зона, II зона - 30 мин.

Силовая подготовка - I-IV прогр. x 2 круга интенсивность: II зона.

Интенсивность упражнений

Занятие № 12

Комбинированная, техническая, равномерная.

Силовая подготовка на тренажерах - 40 мин + гребля в гоночной лодке - 40 мин.

Гребля - интенсивность: I зона, II зона - 30 мин.

Силовая подготовка - I-IV прогр. x 2 круга интенсивность: II зона.

Перенос силовых качеств на технику гребли.

Занятие № 13

Общая подготовка, силовая выносливость.

Силовая подготовка на тренажерах - 80-90 мин.

Интенсивность: I зона.

Силовая подготовка - I-IV прогр. x 2 круга x 2 или

10 мин 15 мин

I-IV прогр. x 2-4 круга интенсивность: II зона.

10 мин Интенсивность упражнений.

Занятие № 14

Общая подготовка, повторные напряжения.

Бег, ОРУ, упражнения на тренажерах - 60-70 мин.

Интенсивность: I зона.

Повторные усилия: тяга лежа, рывок, подрыв 5-7 движ. x 10 под. интенсивность: II зона.

Интенсивность упражнений.

Занятие № 15

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.

Спортивные игры, бег, ОРУ, плавание - 60-90 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 30-50 мин.

Игровые комбинации.

Правила, игры, технические навыки.

**Программы круговых тренировок развития силовой выносливости
для тренировочных групп**

№ п/п	Упражнения	Год занятий			
		1	2	3	4-5
		Время выполнения упражнений, с			
		40-45	45-50	50-60	60
Отягощение - юноши/девушки					
1	2	3	4	5	6
I программа					
1.	Тяга штанги лежа животом на доске без закрепления и удержания ног, кг	25/15	30/15	35/20	35/20
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, см	15/12	18/14	20/16	20/16
3.	Круговые движения туловища стоя с гирей в руках, кг	3/2	5/3	10/5	10/5
4.	Растягивание эспандера, кол-во пружин	3/2	3/2	4/3	4/3
5.	Подрыв штанги до груди, кг	10/5	15/8	25/12	35/15
6.	Подтягивание (девочки) - к низкой перекладине	-			
7.	Подъем туловища и ног одновременно лежа на спине				
8.	Отжимание от пола	-	-	-	-
9.	Приседание со штангой на плечах, кг	10/5	10/5	12/8	12/8
10.	Подъем ног лежа на спине	-	-	-	-
II программа					
	Тяга штанги лежа	25/10	30/15	35/20	35/20
	Прыжок вверх с доставанием отметки	15/12	18/14	20/16	20/16
	Подъем туловища и ног одновременно лежа на спине				
	Растягивание эспандера	3/2	3/2	4/3	4/3
	Подъем ног лежа на спине	-	-	-	-
	Подтягивание	-	-	-	-
	Прыжок вверх с доставанием отметки	15/12	18/14	20/16	20/16
	Отжимание от пола	-	-	-	-
	Подрыв штанги	10/5	15/8	25/12	35/15
	Жим ногами на тренажере, кг	25/15	30/20	40/25	45/30
III программа					
	Тяга штанги лежа	25/10	30/15	35/20	35/20
	Прыжок вверх с доставанием отметки	15/12	18/14	20/16	20/16
	Круговые движения туловища стоя с гирей	3/2	5/3	10/5	10/5
	Растягивание эспандера	3/2	3/2	4/3	4/3
	Рывок штанги	10/5	15/8	25/12	35/15
	Прыжок вверх с доставанием отметки	15/12	18/14	20/16	20/16
	Тяга штанги лежа	25/10	30/15	35/20	35/20
	Растягивание эспандера	3/2	3/2	4/3	4/3
	Жим штанги лежа	10/5	10/5	12/10	12/10
	Подъем туловища лежа на спине	-	-	-	-

**Содержание практических занятий
для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
Подготовительный период сентябрь-май**

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность (ч)	Метод, интенсивность	Занятие №
I этап - общеподготовительный - сентябрь-март, 30 недель, в том числе:					
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	7	15,5	Равномерная и переменная, 2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 55%, III - 1%	1,2,6,3 или 4, 6 10,8
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: I—II программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 55%	13,14, или 15, или 16, 19, или 20
Декабрь: 13-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	7	Технические, равномерные и переменные. Интенсивность: в режиме II - 55%	1,4,5,6,9
	ОП	7	14,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: I—II программа x 3-4 круга. Интенсивность: в режиме II - 55%	13,14, 15,17, 19, или 20
Январь: 18-19 недели, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	6	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 55%	2, 4,5 или 6, 9
	ОП		16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II—III программа x 3-4 круга, 5 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 50%	13, 19, 17 или 18, 14, 20
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП		6	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 55%	4, 5, 6, 9
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II-III программа x 3-4 круга, 3-4 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 55%, III - 0,5%	13,14, или 16, 19,17, 18, или 20,17
Март: 30 неделя, каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	4	7	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 55%	4, 5, 6, 9 или 10
	ОП	6	14,5	Комбинированная, 2-3; трен. силовой направленности: III программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 50%	13,19,15, 16, или 17,19, или 18, 14, или 20,17

Модели тренировочных занятий для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Занятие № 1

Специальная подготовка. Техническая. Равномерная.

Гребля в гоночной лодке-одиночке или бассейне 80-100 мин.

Интенсивность: I зона, II зона – 30-40 мин.

Технические упражнения. Ускорения по 6-10 гребков произвольно, темп предельный.

Общая траектория и ритм движения, корректировка ошибок.

Занятие №2

Специальная подготовка, техническая, равномерная.

Гребля в гоночной лодке -90-120 мин.

Интенсивность: I зона, III зона – 30-50 мин.

Технические упражнения.

Общая траектория и ритм движения, совместная работа в командных лодках.

Занятие №3

Специальная подготовка, техническая, равномерная.

Гребля в гоночной лодке -80-100 мин.

Интенсивность: I зона, II зона – 40-50 мин.

Технические упражнения, старт, выходы со старта, ускорения

Стабильность общей траектории и ритма движения при смене темпа гребли

Занятие №4

Специальная подготовка, техническая, равномерная.

Гребля в гоночной лодке -60-100 мин.

Интенсивность: I зона, II зона – 40-50 мин.

Технические упражнения, ускорения 8-12 гребков x 6-8 раз, интервал произвольно, темп до предельного.

Быстрота нарастания усилий, стабильность общей траектории и ритма движения при смене темпа гребли.

Занятия №5

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.

Гребля в гоночной лодке или бассейне -70-90 мин.

Интенсивность I зона.

Равномерно -40-60 мин, интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин.

Интенсивность упражнений

Занятие № 6

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.

Гребля в гоночной лодке или бассейне - 90-110 мин.

Интенсивность: I зона.

Равномерно - 70 мин или 40-45 мин x 2 интенсивность: II зона,
10-15 мин

темп 22-24 гр./мин.

Интенсивность упражнений, контроль восстановления в паузе и конце тренировки.

Занятие № 7

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.

Гребля в гоночной лодке - 110-135 мин.

Интенсивность: I зона.

Равномерно - 50-60 мин x 2 или 40-45 мин x 3 интенсивность:

15-20 мин 15 мин

II зона, темп 22-24 гр./мин.

Интенсивность упражнений, контроль восстановления в паузе и конце тренировки.

Занятие № 8

Специальная подготовка и основная выносливость, переменная.

Гребля в гоночной лодке - 80-120 мин.

Интенсивность: I зона.

Переменно - 8-10 мин x 3-5 интенсивность: III зона, темп

10-12 мин 26-28 гр./мин. 5. Интенсивность упражнений.

Занятие № 9

Д. Специальная подготовка, основная выносливость, переменная.

Гребля в гоночной лодке или бассейне - 80-120 мин.

Интенсивность: I зона.

Переменно - 15-20 мин x 3 интенсивность: III зона, темп 24-26 гр./мин.

10-15 мин

Интенсивность упражнений.

Занятие № 10

Специальная подготовка, силовая выносливость, переменная.

Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем - 80-100 мин.

Интенсивность: I зона.

Переменно - 8-10 мин x 3-5 интенсивность: III зона, темп 21-23 гр./мин

мин

Общая траектория движения, удержание усилия на весло

Занятие № 11

Специальная подготовка, силовая выносливость, быстрота, равномерная и переменная.

Гребля в гоночной лодке - 80-100 мин.

Интенсивность: I зона.

Равномерно с гидротормозителем - 40 мин, интенсивность:

зона + переменно (без гидротормозителя) - 8-10 гр. x 6-8 темп до предельного

2-5 мин

Интенсивность упражнения, быстрота нарастания усилия на весло во время ускорений.

Занятие № 12

Специальная подготовка, силовая выносливость, быстрота, равномерная и переменная.

Гребля в народной или учебной лодке или бассейне - 40-50 мин + гребля в гоночной лодке - 40-50

мин.

Интенсивность: I зона.

В народной лодке - равномерно - 30-40 мин, интенсивность: II зона + в гоночной - переменно - 8-10 гр. x 4-6 темп до предельного. 2-4 мин

Интенсивность упражнения, быстрота нарастания усилия, стабильность общей траектории движения на ускорениях.

Занятие № 13

Комбинированная тренировка, силовая выносливость.

Гребля в народной или учебной лодке или бассейне - 40-50 мин + силовая подготовка на тренажерах - 50-60 мин.

Гребля - интенсивность: I зона, II зона - 30 мин.

Силовая подготовка - IV прогр. x 2-3 интенсивность: II зона.

10 мин

Интенсивность упражнений.

Занятие № 14

Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков

Спортивные игры, кросс, лыжи, ОРУ 60 мин + гребля в бассейне, народной, учебной или гоночной лодке - 50 мин.

ОРУ - интенсивность: I зона, II зона - 30 мин, гребля - интенсивность: I зона, II зона - 30 мин.

Технические упражнения.

Совершенствование технических навыков

Занятие № 15

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, общая выносливость.

Спортивные игры. ОРУ - 60 мин + плавание - 40 мин.

ОРУ и плавание - интенсивность: I зона, II зона - 20-30 мин.

Игровые комбинации.

Совершенствование технических навыков. Интенсивность упражнений.

Занятие № 16

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.

Спортивные игры, ОРУ - 80-100 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 30-50 мин.

Игровые комбинации.

Совершенствование технических навыков, правила игры, корректность.

Занятие № 17

Общая подготовка, общая выносливость.

Кросс, лыжи, коньки, ОРУ, плавание - 80-100 мин.

Интенсивность: I зона.

Равномерно - 40-60 мин, интенсивность: II зона.

Интенсивность упражнений, технические навыки.

Занятие № 18

Общая подготовка, общая выносливость.

Кросс, лыжи, коньки, ОРУ, плавание - 100-130 мин.

Интенсивность: I зона.

Равномерно - 45-60 мин x 3 интенсивность: II зона.

15 мин

Интенсивность, совершенствование технических навыков.

Занятие №19

Общая подготовка, силовая выносливость, круговая.

Кросс, ОРУ, силовая подготовка на тренажерах - 80-120 мин.

Интенсивность: I зона.

Силовая подготовка - 1-У прогр. x 3-4^ интенсивность: II зона.

10 мин

Интенсивность упражнений.

Занятие № 20

Общая подготовка, максимальная сила.

Силовая подготовка на тренажерах - 80-100 мин.

Интенсивность: I зона.

Силовая подготовка - 1-Н прогр. МС x 2-3 круга

Интенсивность: II зона 10 мин

Интенсивность упражнений.

Занятие №21

(Специально-подготовительный этап)

Общая подготовка, силовая выносливость, круговая.

Кросс, ОРУ, силовая подготовка на тренажерах - 90-130 мин.

Интенсивность: I зона.

Силовая подготовка – III-V прогр. x 3-5 интенсивность:

II зона. 10 мин

Специальная подготовка, основная выносливость, переменная.

Гребля в гоночной лодке - 80-120 мин.

Интенсивность: I зона.

Переменно -5-7 мин x 3-5 интенсивность: зона III, темп 26-28 гр./мин.

8-10 мин

Интенсивность упражнений.

Соревновательный период

Занятие № 1

Специальная подготовка, техническая, быстрота, переменная.

Гребля в гоночной лодке - 70-90 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 30-50 мин.

Технические упражнения, ускорения 10-12 гр. x 6-8 раз, темп до предельного.

Общая траектория и ритм движения, стабильность навыков.

Занятие № 2

Специальная подготовка, техническая, переменная.

Гребля в гоночной лодке - 70-90 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 30-50 мин.

Технические упражнения, смена темпа и ритма гребли, разучивание старта, выхода со старта, старт с хода.

Свобода смены темпа и ритма гребли, общая структура старта и выхода со старта.

Занятие № 3

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.

Гребля в гоночной лодке - 80-90 мин.

Интенсивность: I зона.

Равномерно - 40-60 мин, интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин.

Интенсивность, стабильность техники.

Занятие №4

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.

Гребля в гоночной лодке - 90-110 мин.

Интенсивность: I зона.

Равномерно - 70-80 мин или 40-50 мин x 2

10 мин

интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин.

Интенсивность, стабильность техники, контроль восстановления в паузе и после окончания тренировки.

Занятие № 5

Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.

Гребля в гоночной лодке - 135-160 мин.

Интенсивность: I зона.

Равномерно - 60 мин x 2 или 40-45 мин x 2 + 40-45 мин

30 мин 15 мин 30 мин

интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин.

Интенсивность, стабильность техники, контроль восстановления в паузах и после окончания тренировки.

Занятие № 6

Специальная подготовка, основная выносливость, переменная.

Гребля в гоночной лодке - 80-100 мин.

Интенсивность: I зона.

Переменно - 10 мин x 6-8 или 10 мин x 4-5 -

мин 2 мин

интенсивность: II зона, темп 22-25 гр./мин.

Интенсивность, чередование интенсивной и спокойной работы.

Занятие № 7

Специальная подготовка, специальная выносливость, переменная.

Гребля в гоночной лодке - 70-90 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 60 мин, темп 22-24 гр./мин.

Переменно ^ одна из формул III зоны, интенсивность: зона III.

Интенсивность, стабильность техники.

Занятие № 8

Специальная подготовка, скоростная выносливость, переменная.

Гребля в гоночной лодке - 70-90 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 60 мин, темп 22-24 гр./мин.

Переменно - одна из формул IV зоны, интенсивность: зона IV.

Интенсивность, стабильность техники.

Занятие № 9

Специальная подготовка, специальная выносливость, повторная,

Гребля в гоночной лодке - 70-90 мин.

Интенсивность: I зона.

Повторное (3-5 раз) руление по соревновательной дистанции с интенсивным (зона IV) прохождением поочередно стартового, финишного и средних отрезков 500 м с хода, темп 30-34 гр./мин.

Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.

Занятие № 10

Специальная подготовка, силовая выносливость, переменная.

Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем или по номерам - 80-100 мин.

Интенсивность: I зона.

Переменно (с гидротормозителем) - 8-10 мин x 3-4

8 мин

Интенсивность: II зона, темп 22-24 гр./мин.

Общая траектория и ритм движения, удержание усилия на рукоятке весла на всем гребке.

Занятие № 11

Специальная подготовка, силовая выносливость, быстрота, равномерная и переменная.

Гребля в гоночной лодке - 80-100 мин.

Интенсивность: I зона.

Равномерно (с гидротормозителем) - 40 мин, интенсивность: II зона + переменная (без гидротормозителя) - 10 гр. x 6-8 темп до предельного. 2-4 мин

Интенсивность упражнений, быстрота нарастания усилия на весле во время ускорений.

Занятие № 12

Специальная подготовка, быстрота, переменная.

Гребля в более быстрой гоночной лодке - 60-70 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 50-60 мин, темп - 22-25 гр./мин.

Ускорения - 10-12 гр. x 8-10 темп предельный.

3 мин

Быстрота нарастания усилия на весла во время ускорений.

Занятие № 13

Комбинированная тренировка, силовая выносливость.

Гребля в гоночной лодке с гидротормозителем - 40 мин + силовая подготовка на тренажерах - 40 мин.

Гребля - интенсивность: I зона, II зона - 30 мин.

Силовая подготовка - 1У-У прогр. x 2 интенсивность: II зона.

10 мин

Интенсивность упражнений.

Занятие № 14

Комбинированная, техническая, быстрота, переменная.

Силовая подготовка на тренажерах - 40 мин + гребля в гоночной лодке - 40 мин.

Гребля интенсивность: I зона, II зона - 30 мин.

Силовая подготовка - 1У-У прогр. x 2 интенсивность: II зона,

10мин гребля - ускорения 10 гр. x 6-8 темп до предельного. Интенсивность упражнений, перенос силовых компонентов техники в греблю.

Занятие № 15

Общая подготовка, силовая выносливость, круговая.

Силовая подготовка на тренажерах - 90-120 мин.

Кросс, ОРУ - интенсивность: I зона.

Силовая подготовка - 1У-У прогр. x 3-5 интенсивность: II зона. 10 мин

Интенсивность упражнений.

Занятие № 16

Общая подготовка, сила, повторные или максимальные напряжения.

Кросс, ОРУ, упражнения на тренажерах - 60-70 мин.

Кросс, ОРУ - интенсивность: I зона.

Силовая подготовка - I или II программы МС, интенсивность: II зона.

Величина отягощения, избежание травм.

Урок №17

Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.

Спортивные игры, кросс, ОРУ, плавание - 60-90 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 50-70 мин.

Игровые комбинации.

Правила игры, технические навыки, корректность.

Программы круговых тренировок развития силовой выносливости для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Кол-во повторений	Год занятий
			Весь период
			Отягощение юноши/ девушки
1	2	3	4
I программа			
1.	Тяга штанги лежа животом на доске без закрепления и удержания ног, кг	50	45/30
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, см	30	25/20
3.	Подъем ног лежа на спине	25	
4.	Жим штанги лежа, кг	30	25/20
5.	Жим ногами на тренажере, кг	60	75/60
6.	Подъем ног лежа на спине	20	-
7.	Тяга штанги лежа	50	45/30

8.	Подъем туловища и ног одновременно лежа на спине	15	
9.	Приседания со штангой на плечах, кг	30	20/15
10.	Подъем ног лежа на спине	20	-
11.	Приседание со штангой	20	20/15
II программа			
1.	Тяга штанги лежа	50	50/35
2.	Прыжок с доставанием отметки	30	25/10
3.	Растягивание эспандера, кол-во пружин	50	6/4
4.	Жим ногами	60	80/65
5.	Жим лежа	30	30/25
6.	Подъем ног в висе на гимнастической стенке	15	
7.	Подъем туловища и ног лежа на спине	20	-
8.	Тяга штанги лежа	50	50/35
9.	Приседание со штангой	30	20/15
10.	Подъем туловища лежа на бедрах с гирей в руках, кг	15	15/10
11.	Приседание со штангой	20	20/15
III программа			
1.	Тяга штанги лежа	50	50/35
2.	Прыжок с доставанием отметки	40	25/20
3.	Растягивание эспандера	60	6/4
4.	Жим ногами	70	80/65
5.	Тяга штанги лежа	50	50/35
6.	Жим лежа	25	20/15
7.	Приседание	40	20/15
8.	Подъем туловища лежа на бедрах с гирей	20	15/10
9.	Отжимание от пола	15	-
10.	Приседание	20	25/20

*-упражнения выполняются без отягощения

**Программы развития максимальной силы
на этапе совершенствования спортивного мастерства и
высшего спортивного мастерства**

Упражнение	Кол-во повторений	Отягощение от максимального усилия, %
I программа		
1. Тяга штанги лежа	2	70
	10	85
	6	90
2. Жим ногами	2	70
	10	85
	6	90
3. Подрыв до груди или рывок	2	60
	10	80

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	\approx 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	\approx 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	\approx 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	\approx 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	\approx 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	\approx 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	\approx 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства.	\approx 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном

	Правила вида спорта			соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества

				личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.

	и структурное ядро спорта			Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

	функциональное и структурное ядро спорта			структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

**Календарно – тематическое
планирование по рабочей программе для групп начальной подготовки
1-2-ого года обучения при нагрузке 6 часов в неделю**

(приложение №7)

месяцы	Метод, интенсивность	урок
Сентябрь 1 неделя	<i>Проведение инструктажа техники безопасности до выхода на воду</i> Техническая, равномерная. Интенсивность: мало интенсивная Гребля в лодке 50 мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение вёслами в учебной лодке	1,2
	Комбинированная, силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 20%. Гребля на тренажёрах 20мин.	3
Сентябрь 2 неделя	Теория и методика ФКиС. Общее устройство лодки 20мин. Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-10% Гребля в учебной лодке – одиночке, 40мин. Технические упражнения Общая траектория движения, владение вёслами, удержание баланса.	4
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10- 20%, Гребля на тренажёрах 20мин. 2 тр. Гребля в учебной лодке -30мин.+силовая подготовка на тренажёрах – 30мин.	5,6
Сентябрь 3 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8 -10% Гребля в учебной лодке – одиночке, 50мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всём гребке.	7
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 20% + футбол 30мин. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков. 2тр. Спортивные игры, Футбол, волейбол, ОРУ- гимнастические упражнения, интенсивность: 1 зона, 2 зона. Технические упражнения Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в греблю.	8,9
Сентябрь 4 неделя	Техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке – одиночке, 60мин. Интенсивность: 1 зона, 2 зона-10мин. Технические упражнения Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всём гребке.	10
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 20% + футбол 30мин Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-30мин.+бег -20мин. ОРУ- интенсивность: 1 зона, 2 зона -10мин., бег – интенсивность: 1 зона, 2 зона-10мин. баскетбол-25 мин.	11,12
Октябрь 5 неделя	Теория и методика ФКиС. 20мин. Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8 - 10%. Гребля в лодке 40 мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение вёслами	13
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 20% + ОРУ 15мин. 2тр. Гребля в лодке 45 мин.+ силовая подготовка на тренажёрах 20мин.	14,15
Октябрь 6 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8 -10% Гребля в учебной лодке – одиночке, двойке 60мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение вёслами, удержание баланса.	16
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 20% + ОРУ 15мин. Гребля в учебной лодке -40мин.+силовая подготовка на тренажёрах – 30мин. Интенсивность упражнения. 1 зона	17,18
Октябрь 7 неделя	Теория и методика ФКиС. 20мин. Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15%. гребля в учебной лодке-50мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение вёслами, удержание баланса.	19
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 25% Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков.	20,21

	Спортивные игры, кросс, ОРУ- интенсивность: 1 зона,2 зона -10мин., гребля – интенсивность: 1 зона, 2 зона-15мин. Технические упражнения. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в греблю.	
Октябрь 8 неделя	Теория и методика ФКиС. 20мин Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15%. Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля -50мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и мощный гребок весла в конце.	22
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 25% + ОРУ 15мин. 2тр. Общая подготовка, силовая выносливость Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на гребном тренажёре-30мин. ОРУ – интенсивность 1 зона.	23,24
Октябрь 9 неделя	Теория и методика ФКиС. 20мин Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15%. Гребля на тренажёре -20мин.+гребля в учебной лодке-50мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение вёслами, удержание баланса	25
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 20% Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков. Спортивные игры, ОРУ-30мин.+бег -20мин. ОРУ- интенсивность: 1 зона,2 зона -10мин., бег – интенсивность: 1 зона, 2 зона-10мин.	26,27
Ноябрь 10 неделя	<i>Инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях в зале, бассейне</i> Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре -50мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и плотное дотягивание рукоятки в конце	28
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8– 20% Общая подготовка, выносливость. Бег-50мин. Интенсивность:1,2 зона-20мин.	29,30
Ноябрь 11 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-15% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре -20мин.+гребля концепт -30мин. Технические упражнения. Общая траектория движения.	31
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 25% .+бег -20мин Общая подготовка, силовая выносливость Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на концепте-30мин. ОРУ – интенсивность 1 зона	32,33
Ноябрь 12 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре -50мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и плотное дотягивание весла в конце	34
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 20%. Общая подготовка, выносливость Бег-50мин. Интенсивность:1,2 зона-20мин.	35,36
Ноябрь 13 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре -20мин.+гребля концепт -30мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение вёслами	37
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 25% + футбол 20мин Общая подготовка, силовая выносливость Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. ОРУ – интенсивность 1 зона Силовая подготовка <u>1-2 программах2</u> , интенсивность: 2 зона	38,39
Декабрь 14 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре -20мин.+гребля концепт -30мин. Технические упражнения	40
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга.	41,42

	Интенсивность: в режиме 8 – 20% Общая подготовка, выносливость. Бег-50мин. Интенсивность:1,2 зона-20мин.	
Декабрь 15 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре -2x20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения.	43
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 25% Общая подготовка, силовая выносливость Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. ОРУ – интенсивность 1 зона Силовая подготовка <u>1-2 программах 2,</u> интенсивность: 2 зона 10 мин.	44,45
Декабрь 16 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре -50мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и плотное дотягивание весла в конце	46
	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15%. Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре -2x20мин.+игровая тренировка 25мин. Технические упражнения. Общая траектория движения.	47, 48
Декабрь 17 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-15% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре -20мин.+гребля концепт -30мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение вёслами, удержание баланса	49
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 25% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. ОРУ – интенсивность 1 зона Силовая подготовка <u>1-2 программах1кр,</u> интенсивность: 2 зона 10 мин.	50, 51
Январь 18 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 10-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность: 1,2 зона-15мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и мощный гребок весла в конце.	52
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 25% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-30мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. Гребля –интенсивность:1,2 зона-10мин. Силовая подготовка- <u>1программах1</u> ,интенсивность-2 зона	53, 54
Январь 19 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	55
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30%. Игровая 15мин. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль бега. Спортивные игры, ОРУ-30мин.+бег-20мин. ОРУ – интенсивность-1,2 зона-10мин.бег-интенсивность-1,2 зона-10мин. Бег-25мин.	56, 57
Январь 20 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность: 1,2 зона-15мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и мощный гребок весла в конце.	58
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 32%. Игровая 15мин Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль бега. Спортивные игры, ОРУ-30мин.+бег-20мин. ОРУ – интенсивность-1,2 зона-10мин. бег-интенсивность-1,2 зона-10мин. Бег-25мин.	59, 60

февраль 21 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	61
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 25% + Игровая 15мин Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-30мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. Гребля –интенсивность:1,2 зона-10мин. Силовая подготовка-1программаx1круг ,интенсивность-2 зона	62, 63
февраль 22 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность: 1,2 зона-15мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и мощный гребок весла в конце.	64
	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + Игровая 15мин. Общая подготовка, силовая выносливость Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. ОРУ интенсивность-1 зона. Силовая подготовка <u>1-2 программах2</u> , интенсивность-2 зона	65, 66
февраль 23 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	67
	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 30% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль бега. Спортивные игры, ОРУ-30мин.+бег-20мин. ОРУ – интенсивность-1,2 зона-10мин.бег-интенсивность-1,2 зона-10мин. Бег-25мин. Выполнение контрольных забегов.	68, 69
февраль 24 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность: 1,2 зона-15мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и мощный гребок весла в конце.	70
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 25% + Игровая 15мин Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-30мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. Гребля –интенсивность:1,2 зона-10мин. Силовая подготовка- <u>1программах2</u> ,интенсивность-2 зона	71, 72
февраль 25 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	73
	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 30% + Игровая 15мин Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль бега. Спортивные игры, ОРУ-30мин.+бег-20мин. ОРУ – интенсивность-1,2 зона-10мин. бег-интенсивность-1,2 зона-10мин. Бег-25мин. Выполнение контрольных забегов.	74, 75
Март 26 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	76
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 32%	77, 78

	Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-30мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. Гребля –интенсивность:1,2 зона-10мин. Силовая подготовка-1программа2 кр. ,интенсивность-2 зона	
Март 27 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	79
	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + Игровая 15мин Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль бега. Спортивные игры, ОРУ-30мин.+бег-20мин. ОРУ – интенсивность-1,2 зона-10мин.бег-интенсивность-1,2 зона-10мин. Бег-25мин. Выполнение контрольных забегов.	80, 81
Март 28 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 60мин. Интенсивность: 1,2 зона-15мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и мощный гребок весла в конце.	82
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 32% + Игровая 15мин Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на тренажёре-30мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. Гребля –интенсивность:1,2 зона-10мин. Силовая подготовка-1программа2 ,интенсивность-2 зона	83, 84
Март 29 неделя	Теория и методика ФКиС. 20мин. Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20%. Гребля на тренажёре, 50мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	85
	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 30% + ОРУ 15мин. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль бега. Спортивные игры, ОРУ-30мин.+бег-20мин. ОРУ – интенсивность-1,2 зона-10мин.бег-интенсивность-1,2 зона-10мин. Бег-25мин. Выполнение контрольных забегов.	86, 87
Март 30 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на тренажёре, 60мин. Интенсивность: 1,2 зона-15мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и мощный гребок весла в конце.	88
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 25% Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков, контроль бега. Спортивные игры, ОРУ-30мин.+бег-20мин. ОРУ – интенсивность-1,2 зона-10мин.бег-интенсивность-1,2 зона-10мин. Бег-25мин.	89, 90
Апрель 31 неделя	<i>Проведение инструктажа техники безопасности до выхода на воду</i> Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-25% Гребля на учебных лодках, 50мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	100
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 30% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на учебных лодках-30мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. Гребля –интенсивность:1,2 зона-10мин. Силовая подготовка-1программа2 ,интенсивность-2 зона	101, 102
Апрель 32 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 10-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на учебных лодках, 60мин. Интенсивность: 1,2 зона-15мин.	103

	Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и мощный гребок весла в конце.	
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на учебных лодках, 60мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	105, 106
Апрель 33 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на учебных лодках, 60мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	107
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + Игровая 20мин Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на учебных лодках, 50мин. Интенсивность:1,2 зона – 20мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	108, 109
Апрель 34 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 8-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля на учебных лодках, 60мин. Интенсивность: 1,2 зона-15мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка и мощный гребок весла в конце.	110
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 30% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на учебных лодках-30мин.+силовая подготовка на тренажёрах-30мин. Гребля –интенсивность:1,2 зона-10мин. Силовая подготовка- <u>1программаx2</u> , интенсивность-2 зона	111, 112
май 35 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 8-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке,60мин. Интенсивность-1 зона,2 зона-20мин. Технические упражнения, ускорение 5-10 гребков x 5-6 раз. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.	113
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 30% + Игровая 20мин Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка - <u>2-3 программаx2</u> , интенсивность 2 зона.	114, 115
май 36 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 8-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона,2 зона-20мин. Технические упражнения, ускорение 5-10 гребков x 5-6 раз. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.	116
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 30% + Игровая 20мин Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка - <u>2-3 программаx2</u> , интенсивность 2 зона.	117, 118
май 37неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 8-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона,2 зона-20мин. Технические упражнения, ускорение 5-10 гребков x 5-6 раз. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.	119
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 8 – 30%. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка - <u>2-3 программаx2</u> ,	120,1 21

	интенсивность 2 зона.	
май 38 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке,60мин. Интенсивность-1 зона,2 зона-20мин. Технические упражнения, ускорение 5-10 гребков x 5-6 раз. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.	122
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 15мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил. подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона	123, 124
июнь 39 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке,60мин. Интенсивность-1 зона,2 зона-20мин. Технические упражнения, ускорение 5-10 гребков x 5-6 раз. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.	125
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил. подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона	126, 127
июнь 40 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке-60 мин. Интенсивность-1 зона. Переменно-10мин.х3, 10мин. интенсивность:2зона, темп 20-24 гр./мин. Получить навыки применения переменного метода.	128
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона	129, 130
июнь 41 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в учебной лодке-двойке или четвёрке – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	131
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона.	132, 133
июнь 42 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке,60мин. Интенсивность-1 зона,2 зона-20мин. Технические упражнения, ускорение 5-10 гребков x 5-6 раз. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.	134
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона.	135, 136
июль 43 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в учебной лодке - двойке или четвёрке – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	137
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин.	138, 139

	Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-3 программах2</u> , интенсивность 2 зона	
июль 44 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона, 2 зона-20мин. Технические упражнения, ускорение 5-10 гребков x 5-6 раз. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.	140
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-3 программах2</u> , интенсивность 2 зона	141, 142
июль 45 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в учебной лодке-двойке или четвёрке – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	143
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 70мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона.	144, 145
июль 46 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в учебной лодке-двойке или четвёрке – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	146
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 60мин Гребля равномерно- интенсивность 1 зона.	147, 148
август 47-48 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в учебной лодке - двойке или четвёрке – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	149
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-3 программах2</u> , интенсивность 2 зона	150, 151
август 49-50 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона, 2 зона-20мин. Технические упражнения, ускорение 5-10 гребков x 5-6 раз. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.	152. 153
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-3 программах2</u> , интенсивность 2 зона	154, 155
август 51-52 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в учебной лодке-двойке или четвёрке – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	156, 157
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 70мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона.	158, 159
	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая равномерная.	160

	Гребля в учебной лодке-двойке или четвёрке – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 60мин Гребля равномерно- интенсивность 1 зона.	

Содержание практических занятий в группах начальной подготовки (1 год)

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тр-вок	Продолжительность(ч)	Метод, интенсивность	Занятие №
I обще подготовительный этап - сентябрь-декабрь, 17 недель, в том числе:					
Сентябрь-октябрь: 1-6 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная Интенсивность: в режиме II-70% III-5%	1, или 2, или 3
	ОП	3	4	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II-70%	8 или 9, 11, 12
Октябрь-декабрь: 7-17 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II -70%	2 или 6
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 3 трен. Силовой направленности: 1-Н программа x 4 круга. Интенсивность: в режиме II-70%	11, 13, 12 или 15
II обще подготовительный этап - январь-апрель, 17 недель, в том числе:					
Январь: 18-19 недели, зимние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 70%	6 или 7
	ОП	3	4	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: 1-11 программа x 2 круга, 1-2 трен. Лыжная (беговая) подготовка	10, или 11, 12, 13, 15, 16, 19
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II-70 %	6, или 7, или 1
	ОП	3	5	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: 1-II программа x 2 круга, 1-2 трен. Лыжная подготовка	10 или 12, 13, 15, 16, 17
Март: 30 неделя, весенние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II-70 %	7 или 6
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II-70 %	14, 11, 10 или 12
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II-70 %	7, или 6, или 2
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	10, 11, 5 или 13

Специально-подготовительный этап май-июль 13 недель					
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	3	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 30%	1,2 или 4
	ОП	2	3	Комбинированная, 12 трен. силовой направленности: II-III программа x 3 круга	В, 9 или 12
Июнь-июль: 40-47 недели, летние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	4,5	Техническая, равномерная	2, или 3, или 4, 5, 6, или 7
	ОП	1	1,5	Комбинированная, 17 трен. силовой направленности: II-III программа x 18 круга: Интенсивность: в режиме II-30%	8, или 10, или 13, или 12
Переходный период: август: 48-52 недели					

Содержание практических занятий в группах начальной подготовки (2-3 год)

Подготовительный период сентябрь-июль					
Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность (ч)	Метод, интенсивность	Занятие№
I общеподготовительный этап — сентябрь-декабрь, 17 недель, в том числе					
Сентябрь-октябрь: 1-6 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	4,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II-70 %	1,2,3 или 4
	ОП	2	3	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: I-II программа x 1-2 круга. Интенсивность II-30%	14, 15 или 16
Октябрь-декабрь: 7-17 недели, недельный цикл содержит	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II-70 %	7
	ОП	4	6	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: I-II программа x 1-2 круга. Интенсивность II-30%	14, 15 или 16, 17, 18
II общеподготовительный этап - январь-апрель, 17 недель, в том числе:					
Январь: 18-19 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная Интенсивность: в режиме II-70 %	7
	ОП	4	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: 6 Н программах x 7 3 круга, 2-3 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: в режиме II-30%	14, 16 или 20, 17, 18
Январь-март: 20-29 недели, недельный цикл содержит	СП	1	1,5	Техническая, равномерная Интенсивность: в режиме II-70 %	7

тренировки:	ОП	4	6,5	Комбинированная, 2 трен силовой направленности: П-И программа х 2-3 круга, 2 трен., лыжная подготовка. Интенсивность: II-32%	14, 15, 16 или 18, 20
Март: 30 неделя каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность в режиме II - 30%	7 или 8
	ОП	4		Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: II-III программа х 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	14, 15, 17, 20 или 18
Апрель: 31-34 недели недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 30%	7 или 8
	ОП	4	6,5	Комбинированная, 2 трен., силовой направленности: II-III программа х 2-3 круга. Интенсивность II-32%	14,15 или 18, 16,20

Специально-подготовительный этап май-июль 13 недель					
Май: 35-39 недели, содержит тренировки:	СП	3	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 32%	3,4,5 или 6
	ОП	2	3	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: П-Ш программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 32%	14, 20, 15,16
Июнь-июль: 40-47 недели, летние каникулы, недельный цикл содержит тренировки:	СП	3	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 35%	3, 5, или 6, 4, или 7
	ОП	2	3	Комбинированная, 2 трен., силовой направленности:	14, или 20, 17, или 16
Переходный период 48-52 недели					

**Календарно - тематическое
планирование по рабочей программе для групп начальной подготовки 3-ого года обучения при нагрузке
8 часов в неделю**

месяцы	Метод, интенсивность	урок
Сентябрь 1 неделя	<i>Проведение инструктажа техники безопасности до выхода на воду</i> Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -20% Гребля в лодке 30 мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение вёслами в шлюпке	1
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1-2 программа x 1-2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах2</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упаржнений.	2, 3
Сентябрь 2 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -20% Гребля в учебной лодке – одиночке,50мин. Технические упражнения Общая траектория движения, владение вёслами, удержание баланса.	4
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 20% Гребля в учебной лодке -20мин.+силовая подготовка на тренажёрах – 30мин. Силовая подготовка – <u>1 программах2</u> , Произвольно Интенсивность упражнения.	5,6
Сентябрь 3 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -20% Гребля в учебной лодке – одиночке,50мин. Технические упражнения Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всём гребке.	7
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1-2 программа x 1-2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах2</u> , интенсивность 2 зона 10мин.	8,9
Сентябрь 4 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -20% Гребля в учебной лодке – одиночке,50мин. Интенсивность: 1 зона, 2 зона-15мин. Технические упражнения Общая траектория движения, плотная группировка перед началом гребка, опора ног в подножку на всём гребке.	10
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1-2 программа x 1-2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, выносливость. Гребля-50мин. Интенсивность 1,2 зона-20мин. Закрепление фаз гребка. Равномерная гребля.	11, 12
Октябрь 5 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -20% Гребля в лодке 30 мин. Технические упражнения. Общая траектория движения, владение вёслами в шлюпке	13

	<p>Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1-2 программа x 1-2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, выносливость. Гребля-50мин. Интенсивность 1,2 зона-20мин. Закрепление фаз гребка. Равномерная гребля.</p>	14, 15
Октябрь 6 неделя	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2 -20% Гребля в учебной лодке – одиночке,50мин. Технические упражнения Общая траектория движения, владение вёслами, удержание баланса.</p>	16
	<p>Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1-2 программа x 1-2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах</u>2, интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упаржнений.</p>	17, 18
Октябрь 7 неделя	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	19
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах</u>2, интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упаржнений.</p>	20, 21
Октябрь 8 неделя	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	22
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, выносливость. Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Корректировка техники гребка.</p>	23, 24
Октябрь 9 неделя	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	25
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах</u>2, интенсивность 2 зона</p>	26, 27

	10мин.	
Ноябрь 10 неделя	<i>Инструктаж по технике безопасности</i> Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	28
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, выносливость. Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Корректировка техники гребка.	29, 30
Ноябрь 11 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	31
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах2</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упаржнений.	32, 33
Ноябрь 12 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	34
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, выносливость. Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Корректировка техники гребка.	35, 36
Ноябрь 13 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	37
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах2</u> , интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упаржнений.	38, 39
Декабрь	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20%	40

14 неделя	<p>Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, выносливость. Равномерный бег – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Корректировка техники гребка.</p>	41, 42
Декабрь 15 неделя	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	43
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах</u>2, интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.</p>	44, 45
Декабрь 16 неделя	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	46
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, выносливость. Равномерный бег – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Корректировка техники гребка.</p>	47, 48
Декабрь 17 неделя	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-20% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	49
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах</u>2, интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.</p>	50, 51
Январь 18 неделя	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения</p>	52

	Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	
	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, выносливость. Бег-70 мин.	53, 54
Январь 19 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	55
	Комбинированная, 1-2 трен. силовой направленности: 1 -2 программа x 2-3 круга. Общая подготовка, силовая выносливость. Силовая подготовка-30мин+бег-20мин Бег-интенсивность 1 зона Силовая подготовка -1-2 программах2, интенс 2 зона 10мин Интенсивность упражнений. Контрольные нормативы по ОФП.	56, 57
Январь 20 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	58
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – 1-2 программах2, интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	59, 60
февраль 21 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	61
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, выносливость. Равномерный бег – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Корректировка техники гребка.	62, 63
февраль 22 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	64

	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, выносливость. Равномерный бег – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Корректировка техники гребка.</p>	65, 66
февраль 23 неделя	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	67
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах</u>2, интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.</p>	68, 69
февраль 24 неделя	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	70
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, выносливость. Равномерный бег – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Корректировка техники гребка.</p>	71, 72
февраль 25 неделя	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.</p>	73
	<p>Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах</u>2, интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.</p>	74, 75
Март 26 неделя	<p>Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения</p>	76

	Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа х 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, выносливость. Равномерный бег – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Корректировка техники гребка.	77, 78
Март 27 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	79
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа х 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах</u> 2, интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	80, 81
Март 28 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	82
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа х 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, выносливость. Равномерный бег – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Корректировка техники гребка.	83, 84
Март 29 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-25% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	85
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа х 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс, ОРУ-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. ОРУ- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах</u> 2, интенсивность 2 зона 10мин.	86, 87
Март 30 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин.	88

	Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	
	<i>Инструктаж по технике безопасности поведения на воде</i> Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа х 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Кросс-20мин.+силовая подготовка на тренажёре 30мин. интенсивность 1 зона. Силовая подготовка – <u>1-2 программах</u> 2, интенсивность 2 зона 10мин. Интенсивность упражнений.	89, 90
Апрель 31 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	100
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа х 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Гребля - 30мин. интенсивность 1 зона. Интенсивность упражнений.	101,1 02
Апрель 32 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	103
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа х 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Гребля - 50мин. интенсивность 1 зона. Интенсивность упражнений.	105,1 06
Апрель 33 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	107
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа х 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Гребля - 50мин. интенсивность 1 зона. Интенсивность упражнений.	108,1 09
Апрель 34 неделя	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме 2-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная Гребля на тренажёре – 50мин. Интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения	110

	Общая траектория движения, опора ног в подножку на всём гребке и удержание усилия на рукоятке весла.	
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2 -3 программа x 2-3 круга. 2 тренировки Интенсивность: в режиме 2 – 30% Общая подготовка, силовая выносливость. Гребля - 50мин. интенсивность 1 зона. Интенсивность упражнений.	111,1 12
май 35 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-32% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона. Переменно-10мин.х3, интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10мин. Получить навыки применения переменного метода.	113
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона. Интенсивность нагрузки. 10мин.	114,1 15
май 36 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-32% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-двойке или четвёрке, 70мин. Интенсивность-1 зона, 2 зона-30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	116
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона. Интенсивность нагрузки. 10мин.	117,1 18
май 37неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-32% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона. Переменно-10мин.х3, интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10мин. Получить навыки применения переменного метода.	119
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона. Интенсивность нагрузки. 10мин.	120,1 21
май 38 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-32% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-двойке или четвёрке, 70мин. Интенсивность-1 зона, 2 зона-30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	122
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Общая выносливость. Бег-70мин	123,1 24

	Интенсивность 1,2 зона-30мин Интенсивность движений. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.	
июнь 39 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-32% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона. Переменно- <u>10мин.х3</u> , интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10мин. Получить навыки применения переменного метода.	125
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Комбинированная тренировка, силовая выносливость. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка <u>-2-3 программах2</u> , интенсивность 2 зона. Интенсивность нагрузки. 10мин.	126,1 27
июнь 40 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона. Переменно- <u>10мин.х3</u> , интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10мин. Получить навыки применения переменного метода.	128
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. ОРУ- интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Интенсивность нагрузки.	129,1 30
июнь 41 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона. Переменно- <u>10мин.х3</u> , интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10мин. Получить навыки применения переменного метода.	131
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Спортивные игры – 20мин. Технические упражнения Интенсивность нагрузки.	132,1 33
июнь 42 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона. Переменно- <u>10мин.х3</u> , интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10мин. Получить навыки применения переменного метода.	134
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. ОРУ- интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Интенсивность нагрузки.	135,1 36
июль 43 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона. Переменно- <u>10мин.х3</u> , интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10мин.	137

	Получить навыки применения переменного метода.	
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Спортивные игры – 20мин. Технические упражнения Интенсивность нагрузки.	138,1 39
июль 44 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона. Переменно-10мин.х3, интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10мин. Получить навыки применения переменного метода.	140
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. ОРУ- интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Интенсивность нагрузки.	141,1 42
июль 45 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона. Переменно-10мин.х3, интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10мин. Получить навыки применения переменного метода.	143
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Спортивные игры – 20мин. Технические упражнения Интенсивность нагрузки.	144,1 45
июль 46 неделя	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме 2-35% Специальная подготовка, выносливость, переменная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона. Переменно-10мин.х3, интенсивность 2 зона, темп 20-24 гр./мин. 10мин. Получить навыки применения переменного метода.	146
	Комбинированная, 2 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме 2 – 32% Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. ОРУ- интенсивность 1,2 зона – 20мин. Технические упражнения Интенсивность нагрузки.	147, 148
август 47-48 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая равномерная. Гребля в учебной лодке - двойке или четвёрке – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	149
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона	150, 151
август 49-50 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка, техническая, равномерная. Гребля в учебной лодке-одиночке, 60мин. Интенсивность-1 зона, 2 зона-20мин.	152. 153

	Технические упражнения, ускорение 5-10 гребков х 5-6 раз. Общая траектория и ритм движения, удержание лодки на курсе.	
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 30мин.+сил.подготовка – 30мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона. Силовая подготовка -2-3 программах2, интенсивность 2 зона	154, 155
август 51-52 неделя	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка , техническая равномерная. Гребля в учебной лодке-двойке или четвёрке – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	156, 157
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 70мин. Гребля равномерно- интенсивность 1 зона.	158, 159
	Техническая, равномерная 1-2 переменная. Интенсивность: в режиме 10-30% Специальная подготовка , техническая равномерная. Гребля в учебной лодке-двойке или четвёрке – 70мин. Интенсивность 1,2 зона – 30мин. Совместные технические упражнения. Навыки командной гребли.	160
	Комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 2-3 программа х 2 круга. Интенсивность: в режиме 10 – 30% + игровая 20мин. Гребля на учебных лодках одиночке – 60мин Гребля равномерно- интенсивность 1 зона.	