

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 гребля на байдаках и каноэ

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

I. Общие положения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Гребля на байдарках и каноэ - олимпийский вид спорта; предусматривающий передвижение на байдарках и каноэ в условиях водной среды и в стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли. Гребля на байдарках и каноэ представляет собой динамическую работу циклического характера. Отличительной особенностью гребли на байдарках и каноэ является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложняет координацию движений. Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой осложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека.

На байдарках гребут сидя, веслом с двумя лопастями, которым работают поочередно с разных бортов. На каноэ гребут однолопастным веслом, стоя на колене. Поскольку гребки выполняются с одного борта, чтобы каноэ-одиночка двигалась не по кругу, а шла прямо, в конце гребка приходится выполнять сложный технический элемент – подруливание. Греблей можно заниматься в любом возрасте, она относится к числу общеразвивающих упражнений и одновременно может служить отличным средством активного отдыха.

Гребля способствует развитию скелетных мышц, особенно мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц живота и нижних конечностей. При гребле задействованы 65% мышц тела.

Полный цикл движений гребца состоит из двух гребков - правой и левой лопастями - у байдарочников и одного - у каноистов. В свою очередь каждый гребок условно делится на две основные фазы: фазу проводки (опорную), во время которой гребец, опираясь лопастью весла в воду, продвигает лодку и фазу проводки (безопорную), во время которой происходит подготовка к следующему гребку. Следуя классификации Фарфеля В.С., греблю можно отнести к работе субмаксимальной и большой интенсивности. После тренировочных занятий у гребцов часто наблюдается понижение деятельности функций организма, восстановление которых протекает зачастую сутки и более: это необходимо учитывать тренеру в работе с гребцами. Работа гребца может быть охарактеризована как скоростно-силовая. Следовательно, гребец должен иметь достаточно высокий уровень развития силы и быстроты. В то же время, если учесть, что гребцу на байдарке за время прохождения гоночной дистанции в 500 метров необходимо сделать в среднем 200 или более гребков, то станет ясно, что наряду с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и качество выносливости.

В России первый гребной клуб организовали жители прибрежной полосы Невы в Петербурге, занимавшиеся с 1858 года в кружке любителей гребли “Моряк на все руки. Первые соревнования по гребле на байдарках этот клуб провёл в 1871 году (на 400 сажен для мужчин на байдарках-одиночках).

В январе 1924 года в Копенгагене (Дания) делегатами из разных стран была учреждена международная организация - Международное представительство для каноистов. Здесь же были приняты обозначения для судов; К-1 для байдарки и С-1 для каноэ. Были утверждены размеры лодок (с тех пор длина байдарки-одиночки и каноэ-одиночки должна составлять 5,2 м). Гребля на байдарках и каноэ - гребной вид спорта, в котором используются лодки двух типов: байдарки и каноэ. Является олимпийским видом спорта с 1936 года.

Современная методика тренировки направлена на всестороннее физическое развитие спортсменов. Поэтому даже, казалось бы, одностороннее воздействие гребли на байдарках и каноэ с работой преимущественно верхней частью туловища в сочетании с другими средствами физической подготовки, направленных, в частности, на укрепление и развитие мышц нижних конечностей, содействует гармоничному развитию спортсмена-гребца. Данные многих исследований показывают, что с физиологической точки зрения в видах спорта, в которых режимы тренировок и спортивных соревнований связаны с высоким напряжением, предельным использованием силовой выносливости, спортивная зрелость наиболее проявляется в 23-25 лет.

В гребле на байдарках и каноэ для достижения высоких результатов необходимо 9-10 лет тренировок. В практике подготовки в разных странах были достигнуты результаты, которые позволяли выигрывать медали на чемпионатах мира и Олимпийских играх в возрасте 20-25 лет. Начало серьезных регулярных и планомерных занятий рекомендуется в диапазоне 10-13 лет. С учетом разницы биологического и паспортного возраста. Спортивные дисциплины вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Спортивные соревнования в мире по гребле на байдарках и каноэ проводятся под эгидой Международной федерации каноэ (ИКФ, ICF). В России ее представителем является общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ».

Байдарки. Участие принимают мужчины и женщины. Гребля на байдарках на «гладкой воде» (англ. Flat water Kayak), олимпийские дисциплины:

К-1 200 м (байдарка-одиночка), мужчины и женщины;

К-1 1000 м (байдарка-одиночка), мужчины;

К-2 200 м (байдарка-двойка), мужчины;

К-2 1000 м (байдарка-двойка), мужчины;

К-4 500 м (байдарка-четверка), женщины;

К-4 1000 м (байдарка-четверка), мужчины;

К-1 500 м (байдарка-одиночка), женщины;

К-2 500 м (байдарка-двойка), женщины.

Каноэ. Участие принимают мужчины и женщины. Гребля на каноэ на «гладкой воде» (англ. Flat water Kayak), олимпийские дисциплины: С-1 1000 м, С-1 200 м (каноэ-одиночка); С-2 1000 м (каноэ-двойка). Идеальными трассами для организации спортивных соревнований по гонкам являются водоемы со стоячей водой, спокойные, лучше всего защищенные озера или водохранилища. Регаты, проводимые в водоемах с сильным течением, зачастую дают необъективные результаты, поскольку спортсмены, находящиеся в середине потока, оказываются в преимущественном положении. Возрастающая плотность результатов в регате требует создания абсолютно одинаковых условий для всех участников спортивных соревнований, этого, к примеру, невозможно добиться при использовании для спортивных соревнований незащищенных озер из-за действия ветра, образования волн и более быстрого движения судов. Образцовым водным сооружением для проведения регаты является гребной канал, состоящий из 9 дорожек шириной 9 м, отделенных друг от друга рядами буйков. Минимальная глубина канала 3 м, при наличии ровного дна 2 м.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «гребля на байдарках и каноэ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г № 945 (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.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

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 «гребля на байдарках и каноэ»

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки 1 года	1	9	11-20
Этап начальной подготовки 2-3 года	2	10	11-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3-6
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1-2

**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

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.

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 трех лет	Свыше трех лет		
контрольные	1-2	2-4	2-4	4-6	6-8	8-10
отборочные	-	-	2-4	2-4	4-6	4-6
основные	-	-	2-4	2-4	4-6	6-8

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 15-20 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)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух мероприятий в год		-	-

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	210	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
Восстановительны е 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 (%)	58-65	53-57	45-50	25-35	15-25	10-17
Специальная физическая подготовка (%)	14-20	15-20	20-25	42-50	45-52	45-51
Техническая подготовка (%)	18-25	21-27	22-27	10--15	15-20	12-16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-6	4-8	4-10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-7	11-14	12-15	14-18
Медицинское, медико-биологические мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

7. Календарный план воспитательной работы (приложение №2)

№ п/п	Направление работы	Мероприятия.	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - Выполнение требований для присвоения квалификации «юный судья» и «судья третьей категории».	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - 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.	
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 после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.		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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - 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;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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;	В течение года Учебно-тренировочный график

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение №3)

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	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

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.

План инструкторской и судейской практики (приложение №4)

№ 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

Распределение часов по этапам подготовки

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 2 лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Инструкторская практика (час.)	2	3	5	7	10	12
Судейская практика (час.)	1	3	5	7	10	12

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия (приложение 5)

План применения восстановительных средств (приложение №5)

№ 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	апрель, октябрь	начиная с этапа ССМ и ВСМ	специалисты спортивной медицины

Восстановительные средства 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
- 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.	-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.	-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.

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 выполнения рекомендаций медицинских работников.

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

III. Система контроля. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

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;
- получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

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 "гребля на байдарках и каноэ" 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 "гребля на байдарках и каноэ";
- 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 "гребля на байдарках и каноэ";

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, проводимой организацией, реализующей Программу, 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 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

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

13.1. Методические указания по организации сдачи нормативов.

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);

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, занимающихся греблей на байдарках и каноэ. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок.
5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной (после каждого этапа обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся, являются: Перевод обучающихся на этап (уровень) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке, выполненного (подтвержденного) спортивного разряда, соответствующего этапу подготовки.

Тестирование проводят в сроки назначенные приказом директора школы. Результат тестирования заносят в протокол, который храниться в организации. Тесты проводятся по окончании каждого года подготовки ежегодно. Контрольно-переводные нормативы проводятся на тренировочном занятии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (уровень) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (уровень) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более двух раз на данном уровне), либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (уровень) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации, предшествующего данному этапу (уровню) периода подготовки. По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Школы.

По результатам выполнения контрольно-переводных нормативов учащиеся переводятся на следующий этап подготовки при успешной сдаче 80% упражнений комплекса, или остаются на повторный курс обучения на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух раз на каждом этапе.

Промежуточная аттестация проводится на соревнованиях или тренировочном занятии в форме тестирования по ОФП и СФП. По итогам тестирования обучающегося оцениваются все проведенные тесты. Показатели испытаний регистрируются в протоколе.

13.2. Комплексы контрольных и контрольно-переводные нормативов

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (приложение №6)

№ 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	-	-
	Бег на 1 500 м	мин, с	-	-	не более 8,20	не более 8,55
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
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени			
2.2	Приседания (за 15 сек)	кол-во раз	не менее 12	не менее 10	не менее 14	не менее 12
2.3	Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	кол-во раз	не менее 10	не менее 10	не менее 12	не менее 12

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	упражнение	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60м	с	не более 10,4	не более 10,9
1.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более 7,05	не более 7,25
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. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Плавание 50 м	мин, с	не более 3.00	не более 3.00
	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин)	количество раз	не менее 25	не менее 20
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды- «третий, второй, первый юношеский спортивный разряд»		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды- «третий, второй, 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 «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60м	с	не более 8,2	не более 9,6
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
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1мин	кол-во раз	не менее 49	не менее 43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Тяга штанги лёжа (весом не менее 95% собственного веса)	кол-во раз	не менее 1	-

№ п/п	упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
2.2.	Тяга штанги лёжа (весом не менее 85% собственного веса)	кол-во раз	-	не менее 1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лёжа на гимнастической скамье за 2 мин	кол-во раз	не менее 50	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг из положения лёжа на гимнастической скамье за 2 мин.	кол-во раз	-	не менее 35
2.5.	Плавание 50м.	мин, с	не более 1.30	Не более 1.50
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	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 «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60м	с	не более 8,2	не более 9,6
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
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1мин	кол-во раз	не менее 49	не менее 43
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Тяга штанги лёжа (весом не менее 100% собственного веса)	кол-во раз	не менее 1	-
2.2.	Тяга штанги лёжа (весом не менее 90% собственного веса)	кол-во раз	-	не менее 1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг из положения лёжа на гимнастической скамье за 2 мин	кол-во раз	не менее 60	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг из положения лёжа на гимнастической скамье за 2 мин.	кол-во раз	-	не менее 45
2.5.	Плавание 50м.	мин, с	не более 1.25	Не более 1.30
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд - «Мастера спорта России»			

Комплексы контрольных упражнений и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам.

1. Бег 800 м, 1500м и 3000 м. Проводятся на беговой дистанции. Учитывается показанное время.
2. Плавание. Прием норматива осуществляется в бассейне. Без учета времени. Стиль плавания не регламентируется.
3. 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 охват 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 охват доски голенью.

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. Подтягивания на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Туловище и ноги спортсмена представляют собой единую линию, без прогибов. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

6. Отжимание - сгибание разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз за определенный отрезок времени. 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.

7. Отжимание - сгибание разгибание рук из упора о гимнастическую скамью. Выполняется максимальное количество раз за определенный отрезок времени. И.п.- руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, сгибая руки, касается грудью переднего края гимнастической скамьи, затем, разгибая руки, возвращается в и.п. и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение упражнения. Запрещается касаться пола коленями, нарушать прямую линию «плечи — туловище - ноги», поочередное разгибание рук.

8. Прыжок в длину с места. 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.

9. Подъем туловища, лежа на спине. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок. Подъём туловища до касания грудью бедер. Засчитывается количество раз за необходимое время.

10. Приседания. Проводится в свободном темпе. Учитывается лучший результат за определенный промежуток времени. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вытянуты параллельно полу. Выполняем сгибание, разгибание ног в тазобедренном, коленных и голеностопных суставах до полного приседа. Запрещается отрывать пятки от пола.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований правил проведения тестирования и созданию условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки, результат тестирования заносят в протокол, который храниться в организации.

Обеспечение безопасности занятий.

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

Для обеспечения безопасности занятий по гребле обязательно выполнение следующих требований:

- на гребной базе должна быть инструкция по технике безопасности проведения тренировочных занятий, учитывающая размеры водоёма, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства, наличие зон отдыха и др. 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, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александрова и отмашка 70x60 см;

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

В инструкцию должны быть включены следующие пункты:

Обязанности тренера:

- 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 прекращению 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 учащегося:

- 1) своевременно проходить инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на учебно-тренировочном занятии;
- 2) проходить углубленный медицинский осмотр;
- 3) регулярно посещать тренировочные занятия, записывать в журнал время выхода на воду, 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.

При проведении тренировочных занятий по общей подготовке во избежания травм, потёртостей, обморожений или перегрева одежда спортсмена должна соответствовать предстоящей тренировке, а инвентарь и тренажёры быть исправны, иметь необходимые страховочные приспособления, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера.

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.

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, участие в соревнованиях, 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, участие в соревнованиях

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.

Тренировка в группах на этапе начальной подготовки

НП (возраст с 09 лет)

В основу планирования годичного цикла положено одно цикловое планирование.

Переходный период (1-й, 2-й год обучения)

Примерные сроки периода – сентябрь.

Основные цели подготовки: создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в периодах базовой и специальной подготовки.

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период

Примерные сроки периода – октябрь-апрель.

Основные цели подготовки: содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения на открытой воде, укрепление здоровья.

Основные задачи подготовки: комплектование групп, развитие основных физических качеств, повышение уровня мотивации к занятиям и уровня обще функциональной подготовленности, ознакомление с основами техники гребли, создание представления о режиме тренировки гребца.

Содержание работы: набор, комплектование и доукомплектование групп, медосмотр и приём нормативов по плаванию, общая физическая подготовка, изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажёрах, аппаратах, приём контрольных нормативов по физической подготовленности и приемно – переводным нормативам.

Соревновательный период

Основные цели подготовки: успешное завершение первоначальной специальной подготовки, выбор вида гребли.

Основные задачи: стабилизация состава группы, овладение основами техники гребли на воде, формирование специфических ощущений, содействие гармоничному физическому развитию, подготовка к участию в соревнованиях по ОФП, развитие специальной выносливости. Подготовка к сдаче переводных нормативов.

Содержание работы: доукомплектование групп, ОФП, изучение техники гребли в лодке; проведение соревнований по ОФП и СФП, сдача контрольно-переводных нормативов.

Примерное содержание занятий в микроциклах

МС- максимальная сила

ССК – скоростно-силовые качества

Сп В – специальная выносливость

ОВ – общая выносливость

Сил В – силовая выносливость

Ск В – скоростная выносливость, сохранение мощности гребков и соревновательной скорости на определённой дистанции

АП – атлетическая подготовка

ДВ – дистанционная выносливость

МБ – максимальная быстрота

Дни недели	Обще-подготовительный период	Специально-подготовительный период	Соревновательный период
вторник	Развитие МС и ССК (60%) 1)Силовые упражнения с весом 70-100% 2) эстафетный бег 30-60м, силовые упражнения с весом 20-40% в максимальном темпе	Развитие МС и ССК (60%) 1)силовые упражнения с весом 70-100% 2)повторная гребля на отрезках до 100м в 5 зоне интенсивности и на учебном плоту с контролем техники по 20с в 4-5зоне.	Развитие МС и ССК 60% 1)повторная гребля на отрезках до 100м с гидротормозителем или грузом в 5 зоне 2)переменная гребля на отрезках до 100м, постепенно повышая темп до максимального, сохраняя амплитуду
среда	Развитие СпВ и ОВ (80%) 1)Кроссовый бег или лыжи на отрезках 6-10мин во 2-3 зоне, чередуя с работой в зоне интенсивности до 10мин. 2)спортивные игры	Развитие СпВ и ОВ (80%) 1)переменная гребля на отрезках 6-10мин во 2-3зоне 2)спортивные игры	Развитие Сил В 80% 1)силовые упражнения с весом 40-60% в режиме круговой тренировки 2)интервальная гребля с гидротормозителем или грузом сериями длительностью до 5 мин на отрезках до 30с в 3-4зоне
четверг	ОФП(60%) 1)ОРУ на гибкость, ловкость, координацию движений 2)спортивные игры	ОФП 60% 1)ОРУ на гибкость, ловкость, координацию движений 2)спортивные игры	ОФП, обучение 60% 1)разучивание новых технических элементов 2)спортивные и подвижные игры на суше и на воде, обучение другим видам гребли и т.д.
пятница	Развитие Сил В и ОВ (60%) 1)силовые упражнения с весом 40-60% 2)равномерный бег в 2-3зоне интенсивности.	Развитие Ск В и ОВ 60% 1)переменная гребля на учебном плоту с увеличением интенсивности до 4зоны, длительность до 1мин 2)переменная гребля на отрезках до 1мин в	Развитие Ск В 60% 1)переменная гребля на учебном плоту отрезками до 1мин в 3-4 зоне интенсивности, изменяя темп и амплитуду 2)повторная гребля на отрезке 250м в

		4зоне, чередуя с работой в 1 зоне интенсивности	соревновательном режиме
суббота	Развитие СпВ и ОВ (80%) 1)интервальный бег сериями общей продолжительностью до 10мин,включающий отрезки до 1мин 3-4 зона интенсивности 2)спортивные игры	Развитие СилВ и СпВ 80% 1)силовые упражнения с весом 40-60% в режиме круговой тренировки 2)интервальная гребля сериями до 5-7мин на отрезках длительностью до 1мин 3-4зона	Развитие СпВ 80% 1)интервальное прохождение дистанции 3 км отрезками 500-1000м В 3 зоне 2)повторное прохождение дистанции 3000м в соревновательном режиме
воскресенье	Развитие ОВ (80%) Поход на лыжах или кроссовый бег свыше 90мин в сочетании со спортивными играми или плаванием	Развитие ОВ80% 1)равномерная гребля свыше 90мин в 2-3зоне интенсивности 2)спортивные игры	Развитие ОВ 80% 1)равномерная гребля свыше 90% в 1-2зоне 2)спортивные и подвижные игры

Тренировка в группах на тренировочном этапе

ТГ (возраст с 11 лет)

Применяется одно цикловое планирование годичного цикла.

Переходный период.

Сроки периода – сентябрь.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировок, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период:

Сроки периода – октябрь-апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: обще подготовительный и специально-подготовительный.

Обще подготовительный период.

Сроки – октябрь-февраль.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышение уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

Содержание работы: бег на местности и стадионе переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажёрах, гребля в бассейне с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля. Сдача контрольных нормативов. По ОФП.

Специально-подготовительный –этап.

Сроки – март-апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основе приобретённой в обще подготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализации базовых двигательных качеств в специальном двигательном навыке гребца, расширение диапазона специальных двигательных навыков, формирование устойчивого двигательного стереотипа гребли, повышение уровня скорости. Специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП – изучение элементов техники гребли на тренажере, бассейне, продолжительная гребля в лодке равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощением, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период

Сроки периода: май-август.

Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения – чувство ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов, создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП, выявление одарённых гребцов.

Содержание работы: изучение элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов тренировки. Специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, на мели, отягощением), быстроты, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

Примерное содержание занятий в микроциклах

Дни недели	Обще подготовительный период	Специально- подготовительный период	Соревновательный период
вторник	Развитие МС (60%) 1)АП, круговая тренировка с весами 60-80% 2) АП с весом 20-40%, в максимальном темпе, спортивные игры	развитие МБ+ССК 60% 1)повторная гребля на учебном плоту с палкой или узким веслом 2)повторная гребля на отрезках до 150м (с раската, с переходом на дистанционный ход)	Развитие ССК 60% 1)повторная гребля на отрезках до 150м со старта и с раската, с переходом на дистанционный ход 2)прохождение дистанции 1000м
среда	Развитие Сил В+Ск В 80% 1)АП, круговая тренировка с весами 40-60% 2)переменный бег на отрезках до 90с, спортивные игры	Развитие Сил В и ДВ 80% 1)АП, круговая тренировка с весом 40-60% 2)переменная гребля на отрезках 3мин 4зона	Развитие ДВ 80% 1)повторная гребля на отрезках 750-1200м 2)прохождение дистанции 1000м
четверг	Развитие СпВ 100% 1)кроссовый или переменный бег, лыжи, плавание на отрезках 6-10мин 3 зона 2)спортивные игры	Развитие СпВ 100% 1)повторная гребля 1,5-2км 3 зона 2)переменная гребля в группах 3-4человека, лидируя 5-8мин 3зона	Развитие СпВ 100% 1)интервальная гребля сериями 1мин 4 зона *8через 1мин 2)повторная гребля на отрезке 1,5-2км
пятница	Развитие СкВ 80%	Развитие СкВ 80%	Развитие СкВ 80%

	1)АП,круговая тренировка с весами 20-40% в упражнениях до 1мин 2)повторный бег на отрезках до 90мин, спортивные игры	1)переменная или повторная гребля на отрезках до 250м 2)переменная гребля	1)повторная гребля на отрезках 200-400м 20 прохождение дистанции 1000м
суббота	Развитие ДВ и СпВ 80% 1)переменный бег, лыжи, плавание на отрезках 4-5мин 3 зона 2)повторный бег на отрезках 6-8мин 3зона	Развитие ДВ и СпВ 80% 1)повторная гребля на отрезке 1000м 3-4 зона 2)переменный бег на отрезках 5-8мин 3 зона	Развитие ДВ 80% 1)повторная гребля на дистанции 1000м
воскресенье	Развитие ОВ 100% 1)кроссовый бег, лыжи до 2ч 2)спортивные игры	Развитие ОВ 100% 1)равномерная гребля до 2ч 1-2зона	Развитие ОВ 100% 1)переменная гребля до 2ч 1-3зона

Тренировка на этапе совершенствования спортивного мастерства

ССМ (возраст с 14 лет)

Применяется много цикловое планирование годичного цикла.

Переходный период.

Сроки периода – сентябрь.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировок, профилактические мероприятия.

Содержание работы: восстановительные мероприятия, углубленное медицинское обследование.

Подготовительный период:

Сроки периода – октябрь-апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Обще-подготовительный этап

Сроки – октябрь-февраль.

Основные цели подготовки: совершенствование физических качеств и стабилизация спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, совершенствование диапазона двигательных навыков, поддержание уровня функциональной подготовленности, закрепление устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

Содержание работы: бег на местности и стадионе переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажёрах, равномерная гребля. Участие в соревнованиях по ОФП.

Специально-подготовительный этап.

Сроки – март-апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для стабилизации специальных двигательных качеств гребца на основе приобретённой в обще-подготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, расширение диапазона специальных двигательных навыков, закрепление устойчивого

двигательного стереотипа гребли, повышение уровня скорости. Специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП – закрепление элементов техники гребли в аппарате, тренажёрах, продолжительная гребля в лодке равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощением, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период

Сроки периода: май-август.

Основные цели: совершенствовать диапазон двигательного навыка, усилить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, контроль специфические ощущения – чувство ритма, темпа.

Основные задачи: совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП.

Содержание работы: совершенствование элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов тренировки. Специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, на мели, отягощением), быстроты, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП.

Схема распределения направленности занятий в условиях ТГ

Дни недели	Обще-подготовительный период	Специально-подготовительный период	Соревновательный период
вторник	Утро: ОРУ, бег-40% День: ОВ-60% Вечер: МС+СилВ-80%	ОРУ, бег-40% ОВ-60% СилВ-80%	ОРУ, бег-40% МБ-60% силВ-80%
среда	Утро: СпВ-40% День: ОВ-100% Вечер: СкВ-80-60%	МС+СилВ-40% СкВ-100% ДВ-80%	МС-40% ДВ-80% СпВ-60%
четверг	Утро: МС-40% День: СилВ-100% Вечер:отдых	МС+СилВ-40% СпВ-100% отдых	ОВ-40% ДВ-100% отдых
пятница	Утро: ОРУ, бег-40% День: Спв-80% Вечер: ССК-80-60%	ОРУ, бег-40% Спв-100% ССК-60%	ОРУ, бег-40% ССК-1005 Спв+ОВ-80%
суббота	Утро: МС-40% День: ДВ-80% Вечер: СилВ-100%	МС+СилВ-40% Спв-100% ДВ-60-80%	ССК-40% ДВ-100% СилВ-60%
воскресенье	Утро: СпВ-40% День: ОВ-100% Вечер: отдых	ОВ-40% ОВ-80% отдых	СпВ-40% ДВ-100% отдых

Схема распределения направленности занятий в обычных условиях

Дни недели	Обще-подготовительный период	Специально-подготовительный период	Соревновательный период
вторник	СпВ+ОВ-60%	ОВ+СилВ-60%	ССК-100%
среда	СкВ+МС-80%	СпВ+ССК-80%	СилВ-80%
четверг	СилВ-100%	СкВ-100%	ДВ-100%
пятница	Спв+ДВ-80%	СилВ+СпВ	СкВ-80%
суббота	СкВ+СилВ-80%	ДВ+СкВ	ДВ-100%
воскресенье	ОВ-100%	СпВ-100%	СпВ-80%

Примерное содержание занятий в микроциклах

Дни недели	Обще подготовительный период	Специально-подготовительный период	Соревновательный период
вторник	Д.-переменная гребля 1-2 зона-до15км В.-атлетическая и тренажёрная подготовка с весами 80-90%-2часа	Д.-переменная гребля в 1-2 зоне-до 18км В.-атлетическая и тренажёрная подготовка с весами 40-60%-2часа	Д.-переменная гребля в 1-2 зоне с ускорениями по ходу до 10с.макс. В.-повторная гребля с грузом в лодке или гидротормозом на отрезках 200-300м в 4 зоне-1,5часа
среда	Д.-ударная нагрузка-переменная гребля во 2-3 зоне или 20 км равномерный бег в 1-2 зоне. В.-интервальное прохождение серий длительностью до 90с, 3 зона-до 1ч.30мин.	Д.-повторная и интервальная гребля на отрезках и сериях 1,5-2км-2,5часа В.-повторная гребля на соревновательных дистанциях с грузом и без груза в лодке с раскладками во 2-4 зонах-1,5часа	Д.-повторная гребля с мод. сор. скоростью на отрезках 400-200м и соревн. дистанции 500м В.-интервальная гребля в 4 зоне сериями 6-10 мин.-1час.
Четверг	Д. ударная нагрузка-атлетическая и тренажёрная подготовка с весом 40-60%-2часа, повторная гребля на отрезках до 90с 3-4 зона –до 1часа В.-отдых	Д.-повторная гребля на отрезках 200-300м-2часа В.-отдых	Д.-повторная гребля с мод. сор. скоростью на отрезках 800-400м и соревновательной дистанции 1000 м-2,5часа В.-отдых
пятница	Д.-повторное прохождение отрезков 1,5-2км-2часа В.-интервальное или повторное прохождение отрезков 3-5мин-2часа	Д.-интервальная и повторная гребля на отрезках и сериях 1,5-2км-2,5часа В.-интервальная гребля сериями длительностью 2-4мин-1,5часа	Д.-повторная гребля на отрезках до 150м в 5зоне-2часа. Переменная гребля во 2зоне с ускорениями 5-6мин 3зона – 12 км
суббота	Д.-повторное прохождение отрезков до 150м-1час 30мин В.-ударная нагрузка-атлетическая и тренажёрная подготовка с весами 40-60%-2часа; повторная гребля на отрезках 20-40с-30мин	Д.-повторная гребля на отрезках 150-250м-2,5часа В.-повторная гребля на отрезках до 1500м с грузом и без груза в лодке -1,5часа	Д.-интервальная гребля сериями 2 мин и моделирование соревновательной дистанции 500м-2часа В.-повторная гребля комб. сериями на отрезках 1-3-4зона-1час
воскресенье	Д. ударная нагрузка-переменная гребля во 2-3зоне-до 3часов В.-отдых	Д.-переменная гребля во 2-3зоне-20км В.-отдых	Д.-интервальная гребля сериями 4мин и моделирование соревновательных дистанций 1000м-2,5часа В.-отдых

Блоки занятий различной преимущественной направленности

Программный материал по физической подготовке представляется в виде упрощённых моделей занятий, сгруппированных по принципу их преимущественной направленности. Некоторые программы имеют также выраженную дополнительную направленность. Объём нагрузок в проводимых моделях максимальный для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Дозировка изменяется в зависимости от квалификации занимающихся и типа занятия.

Направленность	Формулы нагрузки
М+ССК	Повторная гребля 100-150мх20раз
М+СкВ	Повторная гребля для подготовки к дистанции 500м: на отрезках 200, 300, 400м или для подготовки к дистанции 1000м на отрезках 200, 400, 600,800м, увеличивая их длину по мере роста подготовленности при условии сохранения целевой скорости на всём отрезке
М+СкВ	Интервальная гребля: Для 500м – (100мх5раз через 60-30сек) х. 6серий Для 1000м – (200мх5раз через 60-30сек) х.4серии
М+СкВ	Повторная гребля: -для 500м-400х2;300х4;200х6;500(проходя вторую половину с целевой скоростью) х.2 -750х4;500х4; 1000(проходя вторую половину дистанции с целевой скоростью) х.2 -1000м-800х2;600х3;400х4;1000(проходя вторую половину с целевой скоростью) х.2
М+ДВ	Прохождение дистанций 500м и 1000м, моделируя целевую скорость на различных участках дистанции

Специальная физическая подготовка. Выработка необходимых для гребца физических качеств происходит на специальной части тренировки. Специальная физическая подготовка в зимний период проходит с использованием гребных тренажёров. 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. На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе средства специальной подготовки распределяются по направленности:

Классификация средств специальной подготовки по их направленности

Направленность	Скорость-мощность	Методы тренировки	Механизм энергообеспечения	Зона интенсивности
Скоростно-силовая	Максимальная-субмаксимальная	Повторный, интервальный	Анаэробный алактатный (креатин-фосфатный)	5
Скоростная выносливость	Субмаксимальная дистанционная	Повторный, интервальный	Смешанный (аэробный и гликолитический)-высокая активация гликолиза	4(3)
Специальная выносливость	Субдистанционная	Интервальный, переменный	Смешанный. Умеренная активация гликолиза	3
Базовая (основная) выносливость				

Стайерская	Переменный, равномерный	Аэробный на уровне ПАНО	2	
Аэробно-силовая	Скорость субдистанционная стайерская; мощность и сила гребка – выше соревновательной	Интервальный, переменный, равномерный	Преимущественно аэробный, возможно активация гликолиза	3,2
восстанавливающая				1

Характеристика компонентов специальной силовой подготовки

Компоненты подготовки	назначение	содержание	методические
Атлетическая подготовка (АП)	Увеличение максимальной силы и массы ведущих мышечных групп	Упражнения с околопредельными отягощениями – гантелями, штангой, блочными устройствами, 8-10 ПМ, интервал отдыха - около 2мин.	1.Пластический эффект развивающих нагрузок обусловлен последующим восстановлением. 2. Избирательность проработки ведущих мышечных групп. 3. Комплексирование АП со специализированными аэробными нагрузками.
Специальная тренажёрная подготовка (СТП)	Повышение специальной силовой выносливости	Упражнения на силовых тренажёрах, воспроизводящие основные элементы техники гребли	1.Моделирование наиболее существенных характеристик движений при гребле. 2.Комплексирование различных моделей тренажёров. 3. Избирательность проработки технических элементов. 4.Выполнение нагрузок при содержании Lc 8мм/л. (2-ая и 3-я зона интенсивности)
Аэробно-силовая тренировка на воде	Адаптация мышц к специфическим силовым нагрузкам. Повышение их окислительных способностей	Упражнения в гребле с дополнительным отягощением либо с усилением гребка при снижении темпа	1.Суммарная продолжительность нагрузки за занятие составляет 30-60 мин. 2. Дополнительное отягощение (торможение) лодки не должно вызывать искажения техники. 3. Нагрузка выполняется при содержании Lc 8мм/л.
Скоростно-силовая тренировка на воде	Повышение специфических скоростно-силовых способностей	Упражнения в гребле с максимальной и субмаксимальной мощностью	1.используются отрезки продолжительностью не более 20с. 2. Силовой компонент нагрузки может быть увеличен за счёт отягощения, торможения, гребли против ветра. 3.Главным фактором эффективности – степень мобилизации. 4. Суммарная продолжительность нагрузки – 6-7 мин.

На этапе ССМ целью является углубление специальной подготовки путём освоения больших объёмов тренировочных нагрузок для создания специальной базы дальнейшего многолетнего роста спортивных результатов по всем видам подготовки, используя весь арсенал средств СФП и ОФП с преимущественным развитием силовой выносливости и скоростно-силовых качеств.

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.

Гребля на байдарках и каноэ является циклическим видом спорта, где продвижение лодки обеспечивается за счёт повторяющегося отталкивания лопастью весла от воды (гребок), чередующегося с заносом лопасти (занос) для выполнения следующей проводки, вгребанием лопасти в воду (захват) и выниманием лопасти из воды (конец проводки).

Целью технической подготовки **на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе:** является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма.

Эффективность техники оценивается по многочисленным критериям, наиболее обобщёнными из которых являются:

1. Степень использования массы тела (веса и инерционных сил), необходимой для продвижения лодки;

2. Степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку.

Для совершенствования этих параметров работа над техникой осуществляется в следующих направлениях:

1. В гребле на байдарках повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

- Увеличением амплитуды скручивания туловища;
- Опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава;
- Использованием работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка;
- Использованием инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счёт отталкивания в конце гребка (момент положения весла около 45 градусов по отношению к поверхности воды) и выведением вперёд туловища (бедра, таза, плеча) со стороны нерабочего борта, с сохранением усилия на весле, необходимого для этого.

2. В гребле на каноэ повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

- 1- «хлестообразным» выведением вперёд массы тела в безопорном периоде за счёт опережающего выведения таза в конце гребка и одновременного ускорения движения верхних звеньев тела с опережающей траекторией движения рук для следующего гребка;
- 2- Использованием веса тела и инерции движения массы туловища вниз в конце безопорного периода для активного вгребания весла.

3. Увеличение степени преобразования развиваемой мощности работы в продвигающее усилие обеспечивается:

- Удержанием весла по возможности более длительное время в положении близком к перпендикулярному по отношению к поверхности воды за счёт замедленного выведения вперёд верхней руки;
- Смещением амплитуды рабочих усилий максимально вперёд и прекращением тяговых усилий при достижении кисти рабочей руки середины бедра;
- Уменьшением напряжения неработающих мышц во время выполнения гребка;
- Уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;
- Уменьшением амортизационных смещений звеньев тела спортсмена под воздействием рабочих усилий таза и ног;
- Оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

В результате работы над этими элементами должна быть сформирована структура движений, отвечающая эталонным требованиям по основным параметрам. Эталонная модель техники характеризуется набором ряда внешних признаков и комплексом специальных ощущений и представлений гребца.

На этапе ВСМ: формирование эффективной техники гребли на соревновательных скоростях в одно- и многоместных лодках, овладение техникой специальных упражнений;

- задачи: повышение темпа гребли с сохранением оптимальной структуры движений; расширение диапазона специальных двигательных навыков; разработка и разучивание индивидуального варианта прохождения дистанции.

ВСМ (возраст с 16 лет)

Применяется много цикловое планирование годового цикла.

Переходный период.

Сроки периода – сентябрь.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в подготовительном и соревновательном периодах.

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировок, восстановительные мероприятия.

Содержание работы: восстановительные мероприятия, углубленное медицинское обследование.

Подготовительный период:

Сроки периода – октябрь-апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: обще подготовительный и специально-подготовительный.

Обще подготовительный этап

Сроки – октябрь-февраль.

Основные цели подготовки: совершенствование физических качеств и стабильность спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: совершенствование уровня общефизической и специальной подготовленности, специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, совершенствование диапазона двигательных навыков, поддержание уровня функциональной подготовленности.

Содержание работы: бег на местности и стадионе переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажёрах, гребля в бассейне с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля. Участие в соревнованиях по ОФП.

Специально-подготовительный этап.

Сроки – март-апрель.

Основные цели подготовки: стабилизация специальных двигательных качеств гребца на основе приобретённой в обще подготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, расширение диапазона специальных двигательных навыков, совершенствование устойчивого двигательного стереотипа гребли, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП – совершенствование элементов техники гребли в аппарате, бассейне, тренажёрах, продолжительная гребля в лодке равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощением, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП.

Соревновательный период

Сроки периода: май-август.

Основные цели: совершенствовать диапазон двигательного навыка, совершенствование эффективности взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, контроль специфические ощущения – чувство ритма, темпа.

Основные задачи: совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП.

Содержание работы: совершенствование элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов

тренировки. Специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, на мели, отягощением), быстроты, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП.

Содержание работы в группах высшего спортивного мастерства. ОФП: гребля в лодке с использованием всех методов тренировки и в различных режимах, в том числе и в режимах соревновательного характера. Специальные упражнения в лодках, гребном бассейне, на суше, на тренажёрах. Участие в контрольных соревнованиях, отработка модельного варианта прохождения дистанции, участие в основных и главных соревнованиях, мероприятия по восстановлению. Весь арсенал указанных средств и методов используется в зависимости от задач цикла, этапа, мезо цикла, микроцикла и индивидуальных особенностей спортсмена.

Схема распределения направленности занятий в условиях МкЦ

Дни недели	Обще-подготовительный период	Специально-подготовительный период	Соревновательный период
вторник	Утро: СВ-40% День: ССК- 100% Вечер:СкВ-60%	ОВ+МС СилВ-80% ССК-60%	ОВ+ССК-40% ССК-60% СкВ-80%
среда	Утро: МС-40% День: СилВ-100% Вечер:СпВ-80%	СкВ-40% СпВ-100% ДВ-80%	ОВ+СкВ-40% ДВ-100% СилВ-60%
четверг	Утро: отдых День: ОВ-80% Вечер:отдых	отдых СкВ-100% отдых	отдых СпВ-100% отдых
пятница	Утро: СкВ-40% День: СилВ-100% Вечер:СпВ-60%	ОВ+МС СпВ-100% СилВ-60%	ОВ+ССК-40% СкВ-60% СилВ-80%
суббота	Утро:МС-40% День: ССК- 100% Вечер:ДВ-80%	ССК-40% СкВ-100% ДВ-80%	ОВ+СкВ-40% ДВ-100% ДВ-90%
воскресенье	Утро: отдых День: СилВ-100% Вечер:отдых	отдых ДВ-80% отдых	отдых ДВ-100% отдых
понедельник	Утро: отдых День: ОВ-40% Вечер: отдых	Отдых ОВ-40% отдых	Отдых СпВ-40% отдых

Блоки занятий различной преимущественной направленности

Программный материал по физической подготовке представляется в виде упрощённых моделей занятий, сгруппированных по принципу их преимущественной направленности.

Некоторые программы имеют также выраженную дополнительную направленность. объём нагрузок в проводимых моделях максимальный для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Дозировка изменяется в зависимости от квалификации занимающихся и типа занятия.

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

	-750x4;500x4; 1000(проходя вторую половину дистанции с целевой скоростью)x2 -1000м-800x2;600x3;400x4;1000(проходя вторую половину с целевой скоростью)x2
М+ДВ	Прохождение дистанций 500м и 1000м, моделируя целевую скорость на различных участках дистанции

Блоки занятий для развития общей выносливости (ОВ)

Направленность	Формулы нагрузки
ОВ	Равномерная гребля свыше 2,5ч 1-2 зона
ОВ	Переменная гребля (1мин 2 зона+10мин. 1зона)x5-6 раз
ОВ	Равномерная гребля 20мин. 2 зонах 4 через 10-15мин 1 зона или ОРУ
ОВ	Равномерная гребля 20-25мин. 2 зонах 3 через 10-15мин 1 зона или ОРУ
ОВ	Равномерная гребля 45мин 2зона x 2 через 15-20мин ОРУ

Специальная физическая подготовка. Выработка необходимых для гребца физических качеств происходит на специальной части тренировки. Специальная физическая подготовка в зимний период проходит с использованием гребных тренажёров. 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.

На этапе ВСМ средства СФП – гребля в бассейне со сменой темпа, ритма, усилий, работа на тренажёрных устройствах сериями, гребля в лодках с гидротормозителем и отягощениями в разных сочетаниях ритма и темпа; скоростная гребля с целями и запаса дистанционной выносливости максимальной скорости, стартового разгона; повторные, интервальные и контрольные режимы тренировки; участия в контрольных, подводящих и главных соревнованиях сезона.

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.

Гребля на байдарках и каноэ является циклическим видом спорта, где продвижение лодки обеспечивается за счёт повторяющегося отталкивания лопастью весла от воды (гребок), чередующегося с заносом лопасти(занос) для выполнения следующей проводки, вгребанием лопасти в воду (захват) и выниманием лопасти из воды (конец проводки).

На этапе ВСМ : формирование индивидуального стиля гребли.

Основные задачи: совершенствования элементов гребка на максимальной и дистанционной скорости; передвижения; повышение мощности работы и соответствующих динамических характеристик координации; повышение вариативности двигательного навыка на различных участках дистанции и в различных условиях ведения гонки.

Некоторые модели техники гребли на байдарках

Опорный период включает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение. Безопорный период включает фазы: выход из гребка, подготовку к гребку.

Подготовка к гребку. Фаза начинается в момент горизонтального положения стержня весла. Туловище развёрнутого более чем на 45 градусов, таз на 5-7 градусов. Туловище ускоренно разворачивается в сторону рабочего борта, набирая инерцию вращения, может пройти путь ускоренного движения до 15 градусов (при работе в максимальном темпе). Разворот выполняется за счёт сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта и выведения вперёд плечевого пояса толчковой рукой. Нога со стороны рабочего борта, наращивая силу давления, создаёт опору для ускорения туловища и продвигает лодку.

Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы – обеспечить увеличение скорости лодки за счёт активного вгребания лопасти весла вперёд-вниз.

Подтягивание. Основная задача фазы - увеличение скорости лодки.

Отталкивание. фаза начинается после прохождения веслом вертикального положения. Основная задача фазы – отталкивание вперёд туловища (бедра, плечевого пояса) со стороны нерабочего борта.

Извлечение. Фаза начинается в момент завершения использования опоры весла для выведения вперёд массы системы «гребец-лодка» с инерционным прокатом от весла.

Выход из гребка. Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды.

Некоторые модели техники гребли на каноэ

Опорный период занимает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение. Безопорный период занимает фазы: выход из гребка, хлест.

Выход из гребка. Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды. Основная задача фазы: обеспечение ускоренного движения вперёд массы тела, обгоняющего движение лодки, не вызывая ее торможения.

Хлест. Фаза начинается в момент выведения рук по отношению к туловищу в крайнее верхнее положение по отношению к лодке. Основная задача – обеспечить нарастание скорости лодки за счёт использования инерции движения вперёд массы тела.

Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы: обеспечение нарастания скорости лодки за счёт активного вгребания весла вперёд-вниз.

Подтягивание. Фаза начинается в момент полного погружения лопасти в воду. Основная задача фазы: увеличение скорости лодки. Туловище выполняет основное рабочее усилие за счёт разворота, подъёма и сгибания в поясничном отделе.

Отталкивание. Фаза начинается после прохождения веслом перпендикулярного положения по отношению к воде. Основная задача фазы – сообщение максимального ускорения общему центру тяжести гребца. В этой фазе осуществляется отруливание.

Извлечение. Фаза начинается в момент доведения кисти рабочей руки до середины бедра. Основная задача – начало движения всех звеньев тела вперёд.

Гребля с различными двигательными заданиями и вспомогательные упражнения

Это является наиболее универсальным средством технической подготовки. Ни одно тренировочное занятие, связанное в основном с развитием двигательных качеств, не должно проходить без конкретного двигательного задания.

При подборе заданий необходимо учитывать следующее:

- Двигательные задания и их формулировки должны быть связаны с представлениями гребца о своей технике, не должны противоречить представлениям о других элементах гребка, на которые воздействие в данный момент не направлено;
- Задания должны быть связаны с режимом тренировки – при тренировке на коротких отрезках в высоком темпе лучше обращать внимание на перестройку временных компонентов гребного цикла, при работе на длинных отрезках и с гидротормозителем – на пространственные и силовые компоненты;
- Задания должны быть связаны с задачами микроциклов. В накопительных микроциклах лучше использовать задания, направленные на пространственные и силовые элементы локального характера, в реализационных – направленные на временные компоненты глобального характера;
- Предлагаемые задания должны учитывать связь элементов движения между собой и последовательность исправления ошибки;
- Задания после определения их содержания и формулировки должны выполняться без существенных изменений до решения задач обучения.

Под **вспомогательными** понимаются упражнения, содействующие избирательному совершенствованию одного из компонентов двигательного навыка или структуры специальной подготовленности, а также формированию навыков и качеств, облегчающих овладение техникой гребли. К ним относятся: работа на тренажёрах различного типа, упражнения для развития отдельных групп мышц из арсенала атлетической подготовки и упражнения из других видов спорта.

Из атлетических упражнений для развития МС и СВ специальных мышечных групп гребца применяются следующие:

1. направленные на развитие мышц – ротаторов туловища (в основном косой мышцы живота):
 - тяга гири из наклона с выпрямлением туловища;
 - разгибание туловища, поднимая гриф штанги хватом у конца рукоятки весом 35 кг (для каноистов);
 - имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках;
 - из положения лёжа на спине ноги врозь, руки в стороны – опусканием прямых ног в стороны;

- из положения виса на наклонной доске (40 гр.), руки за головой или с отягощением у одного плеча – сгибания туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания её локтем;
 - из положения стоя ноги врозь, стопы параллельны, с отягощением в одной руке – наклоны к противоположной ноге, опуская грудь до середины голени;
 - из положения сидя спиной к тренажёру под углом 20-30-гр., рукоятка в согнутой руке у плеча – тяга вперёд за счёт разворота туловища, не разгибая руки;
- 2) направленные на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки (в основном широчайшей мышцы спины):
- тяга штанги;
 - из положения виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук;
 - из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шеей перекладины;
 - из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной рукой в колено – тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку);
 - из положения стоя в наклоне, лицом к тренажёру – тяга двумя руками, согнутыми в локтях (не опуская груз на опору);
 - из положения сидя лицом к тренажёру, с упором ног, наклоняясь вперёд – тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище;
- 3) направленные на развитие мышц – сгибателей туловища (прямой мышцы живота):
- подъём переворотом на перекладине;
 - в висе на гимнастической стенке подъём ног до касания рук;
 - удержание угла в висе на перекладине; и т.д.
- 4) направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка:
- разгибание рук в упоре лёжа;
 - из положения стоя, отягощение в одной руке – подъём груза в сторону противоположного плеча до вертикального положения руки.

Процесс обучения можно распределить по этапам:

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

Задачи этапа:

- создать общее представление о двигательном действии (просмотр видео и киноколяцков 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.

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.

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.

Тактическая, теоретическая подготовка (приложение №7)

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

Теоретические занятия проходят в виде бесед, лекций, разбора методических пособий, плакатов и киноматериалов, непосредственно в тренировке как элемент практических занятий.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка. Психологическая подготовка спортсмена направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение. Психологическая подготовка проходит на учебно-тренировочном занятии.

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

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

На этапе занятий групп спортивного совершенствования мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению. Визуализация. Аутотренинг. Визуализация гонки. Диссоциация. Сохранение концентрации. Волнение.

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

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

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

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течении всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приёмов психической регуляции спортсменов.

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

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

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

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 одина. Годовое планирование выделено в макроцикл.

С тренировочного этапа планируются макроциклы и мезоциклы. 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 мезоцикла 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 мезоциклов.

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 вариабельной 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 так же 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.

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 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 Александра 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:

- 8) проводить перед началом занятий с новичками инструктаж по правилам поведения на воде и оказанию первой медицинской помощи и проверить их умение плавать;
- 9) допускать спортсменов к занятиям только после прохождения врачебного контроля;
- 10) проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять их исправность. Лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсеки;
- 11) применять строгие меры к нарушителям правил безопасности;
- 12) контролировать посещаемость, приход и уход спортсменов с тренировки;
- 13) принимать меры прекращения тренировки на воде в случае начала грозы, бури или появления тумана;
- 14) 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:

- 6) своевременно проходить инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на тренировочных занятии;
- 7) один раз в год проходить углубленный медицинский осмотр;
- 8) регулярно посещать тренировочные занятия, записывать в журнал время выхода на воду, направление и время возвращения;
- 9) проверять исправность и надёжность инвентаря перед каждой тренировкой;
- 10) в случае происшествия на воде немедленно прекратить выполнение тренировочного задания и оказать помощь пострадавшим.
- 11) 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.

Учебно-тематический план (теоретическая подготовка)

Этап спортивно й подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведе ния	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки: 120-160 минут			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 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	≈ 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	≈ 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	≈ 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	≈ 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	≈ 13 / 20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14 / 20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном 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: 600-900 минут			
	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	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.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: 1200 минут			

Этап совершенствования спортивного мастерства	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 и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. 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 спортивног	Всего на этапе высшего спортивного мастерства: 600 минут			
	Физическое, патриотическое,	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического

о мастерства	нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			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 функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая 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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» основаны на особенностях вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гребля на байдарках и каноэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

16.1. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. 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».

16.2. 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 «гребля на байдарках и каноэ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

16.3. 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.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

В целях качественного построения тренировочного процесса необходимо следующее обеспечение:

канал для гребного спорта и (или) участка реки с течением (водоем), оборудованного для занятий видом спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

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 инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше)	штук	1
2.	Гимнастическая стенка	штук	4
3.	Козлы для укладки лодок	штук	10
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
6.	Конус тренировочный	штук	20
7.	Круг спасательный	штук	2
8.	Мотор лодочный подвесной	штук	1
9.	Моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований	штук	1
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Причальный плот 10х4 м	штук	1
14.	Прицеп (конструкция) для перевозки лодок	штук	1
15.	Рация	комплект	2
16.	Секундомер	штук	2
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Спасательный жилет	штук	11
19.	Спасательный трос («Конец Александрова» 25 метров)	штук	1
20.	Стойка для штанги	штук	3
21.	Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря	штук	1
22.	Тренажер для тяги штанги	штук	3
23.	Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку	штук	4
24.	Фартук для байдарки	штук	10
25.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	3
26.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «К-1», «К-2», «К-4»			
27.	Байдарка одиночка	штук	11
28.	Байдарка двойка	штук	2
29.	Байдарка четверка	штук	1
30.	Весло для гребли на байдарке	штук	20
31.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «С-1», «С-2», «С-4»			
32.	Весло для гребли на каноэ	штук	20
33.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
34.	Каноэ двойка	штук	2
35.	Каноэ четверка	штук	1
36.	Каноэ одиночка	штук	11
37.	Подушка под колено для гребли для каноэ	штук	11
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «Д-10», «Д-20»			
38.	Весло для лодки класса «Дракон»	штук	48

39.	Лодка класса «Д-10»	штук	2
40.	Лодка класса «Д-20»	штук	2
44.	Игровая площадка 35х23 м	штук	1
45.	Каяк для кануполо	штук	12
46.	Каяк для фристайла на бурной воде	штук	12
47.	Мяч канупольный или для водного поло (размер 4, длина окружности не менее 65 см и не более 67 см)	штук	6
48.	Мяч канупольный или для водного поло (размер 5, длина окружности не меньше 68 см и не больше 71 см)	штук	6
49.	Свисток судейский	штук	2

№ п/п	Наименование	Этапы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап спортивной специализации		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипедные трусы	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гребные рукавицы	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон гребной летний	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм неопреновый	-	-	1	3	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кофта неопреновая	-	-	1	3	1	2	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Тапочки неопреновые	-	-	1	3	1	2	1	1
9.	Термобелье спортивное	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Футболка	-	-	1	1	1	1	2	1
11.	Шапка спортивная	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Шорты неопреновые	-	-	1	3	1	2	1	1

18.Кадровые условия реализации Программы. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или 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) Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным

занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов. 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 гребли на байдарках и каноэ спорта России. (Электронный ресурс). Режим доступа kayak-canoe.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.fizkulturasport.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. Составители: А.П.Ткачук, И.И.Солов. М.2004г.

9.Энциклопедия гребли. С. Редгрейв . М.: Достоинство, 2014г.

10. 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

11.Оценка физического развития, функционального состояния и самоконтроль. С.М.Клешнёв. М.: Советский спорт,2004г.

12. Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ, 2022г.

13.Гребной спорт. Учебник под ред.Т.В.Михайловой, М., 2006г.

14.Медицинский справочник тренера. Г.А.Макаров, С.А.Локтев, М., 2018г.

15.Блоковая периодизация в спортивной тренировке. В.Б.Иссурин, М:Советский спорт,2016г.

Аудиовизуальные средства

1.Технологии спорта. Гребля на байдарках и каноэ (электронный адрес:

2.russia.tv/video/show/brand_id/3885/episode_id/96896)

2.Документальный фильм «Техника гребли на байдарках» Союзспортфильм.1985г.

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

Приложение 7

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	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 1-10%	1, или 2, или 3
	ОП	3	4	Комбинированная, 1тренировка силовой направленности: 1 программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме 11-20%	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, 3тренировки.	11, 13,
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 - 15%	6 или 7
	ОП	3	4	Комбинированная, 1-2 тренировки, силовой направленности: 1-11 программа x 2 круга, 1-2 тренировки.	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 - 20%	6, или 7, или 1
	ОП	3	5	Комбинированная, 1-2 тренировки, силовой направленности: 1-II программа x 2 круга, 1-2 тренировки. Кроссовая 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 - 20%	7 или 6
	ОП	3	4,5	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: II-III программа x 2 круга. Интенсивность: в режиме II - 25%	14, 11, 10 или 12
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	1	1,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 25%	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	Продолжите льность (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	3	4,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 20%	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 - 20%	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 обще подготовительный 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 - 25%	7
	ОП	4	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: 6 Н программах x 7 Зкруга, 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 - 25%	7
	ОП	4	6,5	Комбинированная, 2 трен силовой направленности: II-III 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	1	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: П-Ш программа x 3 круга. Интенсивность: в режиме П - 32%	14, 20, 15,16
Июнь-июль: 40-47 недели, летние каникулы, недельный цикл	СП	3	5	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме П - 35%	3, 5, или 6, 4, или 7
содержит тренировки:	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 лодке - 30 мин.

Интенсивность: I зона.

Технические упражнения.

Общая траектория движения, владение веслом.

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 или неподвижном аппарате, 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 весле.

Занятие № 8

Комбинированная тренировка, силовая выносливость.

Гребля в учебной 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 учебной 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 или неподвижном аппарате - 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 50м.

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-III прогр. х 2 интенсивность: II зона - 10 мин

Интенсивность упражнений.

Занятие № 15

Общая подготовка, выносливость.

Лыжи или Кросс - 50 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 20 мин.

Разучивание основных способов бега на лыжах.

Попеременный способ бега на лыжах.

Занятие № 16

Общая подготовка, выносливость.

Кросс или Лыжи - 50 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 30 мин.

Разучивание основных способов бега на лыжах.

Одновременный способ бега на лыжах.

Занятие № 17

Общая подготовка, выносливость.

Кросс или лыжи - 70 мин.

Интенсивность: I зона, II зона - 30 мин.

Закрепление полученных навыков в передвижении на лыжах.

Интенсивность упражнений, одновременный и попеременный способы бега на лыжах, 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 – II-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 учебной 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 аппарате - 20 мин + гребля в тренировочной лодке- 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.

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 учебной 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

Занятие № 8

Комбинированная тренировка, силовая выносливость.

Гребля в тренировочной 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	2-3
		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	21-	03/2
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	-	-

*- упражнение выполняется без отягощения

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 - обще подготовительный - 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 - 25%	1, 2, 3, 4
	ОП	3	4	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности:	14, 16
				1 программа x	
				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 - 25%	8
	ОП	5	9,5	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: 1-Н программа x 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 x 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 x 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 x 2-3 круга. Интенсивность: в режиме II - 30%	14, 15,
					16, 17, или 18, 17, или 20
II этап - специально-подготовительный - апрель-май, 9 недель:					
Апрель: 31-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная Интенсивность: в режиме II - 35%	7, 8 или 10
	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			
		Кол-во тренировок	Продолжительность (ч)	Метод, интенсивность	Занятие №
I этап - обще подготовительный - 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, недельный цикл	СП	2	3,5	Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме II - 32%	8, 7 или 6

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 II - 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 II - 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 II - 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 II - 40%	7,8
	ОП	6	12,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 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 II - 40%	7, 8, или 2, или 8, 10
	ОП	5	10	Комбинированная, 2 трен, силовой направленности: III программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 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 II - 40%	3,10,5, 10,4,11
	ОП	2	4	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: III программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 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 II - 40%	2, или 3, 9, 4, или 5, 6, 7,3, или 8
	ОП	2	3	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: II-IV программа х 3 круга. Интенсивность: в режиме II - 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 цикл	СП	3	6	Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме II - 45%	7, 8 или 10,11
	ОП	5	12	Комбинированная,	16,17, 18,20, 21

содержит тренировки:				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 - обще подготовительный - 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	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,	14,20, 18,17 или 20,

содержит тренировки:				4-5 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 45%	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-Г/-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

Интенсивный

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, темп мах.

Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.

Занятие № 9

Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная.

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

Интенсивность: I зона.

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

Общая траектория движения, увеличение усилия к концу гребка.

Занятие № 10

Специальная подготовка, быстрота, переменная.

Гребля в 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. х 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. х 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. х 2 круга х 2 или

10 мин 15 мин

I-IV прогр. х 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. х 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	

II программа					
1.	Тяга штанги лежа	25/10	30/15	35/20	35/20
3.	Подъем туловища и ног, одновременно лежа на спине				
4.	Растягивание эспандера	3/2	3/2	4/3	4/3
5.	Подъем ног лежа на спине	-	-	-	-
6.	Подтягивание	-	-	-	-
7.	Прыжок вверх с доставанием отметки	15/12	18/14	20/16	20/16
8.	Отжимание от пола	-	-	-	-
9.	Подрыв штанги	10/5	15/8	25/12	35/15
10.	Жим ногами на тренажере, кг	25/15	30/20	40/25	45/30
III программа					
1.	Тяга штанги лежа	25/10	30/15	35/20	35/20
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки	15/12	18/14	20/16	20/16
3.	Круговые движения туловища стоя с гирей	3/2	5/3	10/5	10/5
4.	Растягивание эспандера	3/2	3/2	4/3	4/3
5.	Рывок штанги	10/5	15/8	25/12	35/15
6.	Прыжок вверх с доставанием отметки	15/12	18/14	20/16	20/16
7.	Тяга штанги лежа	25/10	30/15	35/20	35/20
8.	Растягивание эспандера	3/2	3/2	4/3	4/3
9.	Жим штанги лежа	10/5	10/5	12/10	12/10
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	Метод, интенсивность	Занятие №
I этап - обще подготовительный - 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	СП	3	7	Технические, равномерные и переменные. Интенсивность: в режиме II - 55%	1,4,5,6,9

цикл содержит тренировки:	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 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 - 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 учебной лодке или бассейне - 40-50 мин + гребля в гоночной лодке - 40-50 мин.

Интенсивность: I зона.

В учебной - равномерно - 30-40 мин, интенсивность: II зона + в гоночной - переменная - 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 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. х 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 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 х 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. х 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 х 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. х 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 х 3-4

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

Общая траектория и ритм движения, удержание усилия на 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. х 6-8 темп до предельного.

Интенсивность упражнений, быстрота нарастания усилия на весла 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. х 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. х 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. х 2 интенсивность: II зона,

10мин гребля - ускорения 10 гр. х 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. х 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
	6	85
II программа		
1. Тяга штанги лежа	2	70
	8	85
	4	90
	2	95
	1	100
	8	85
	4	90
	2	95
2. Жим ногами	2	70
	8	85
3. Подрыв или рывок	2	70
	8	85
	4	90
	8	85
	4	90
	2	95