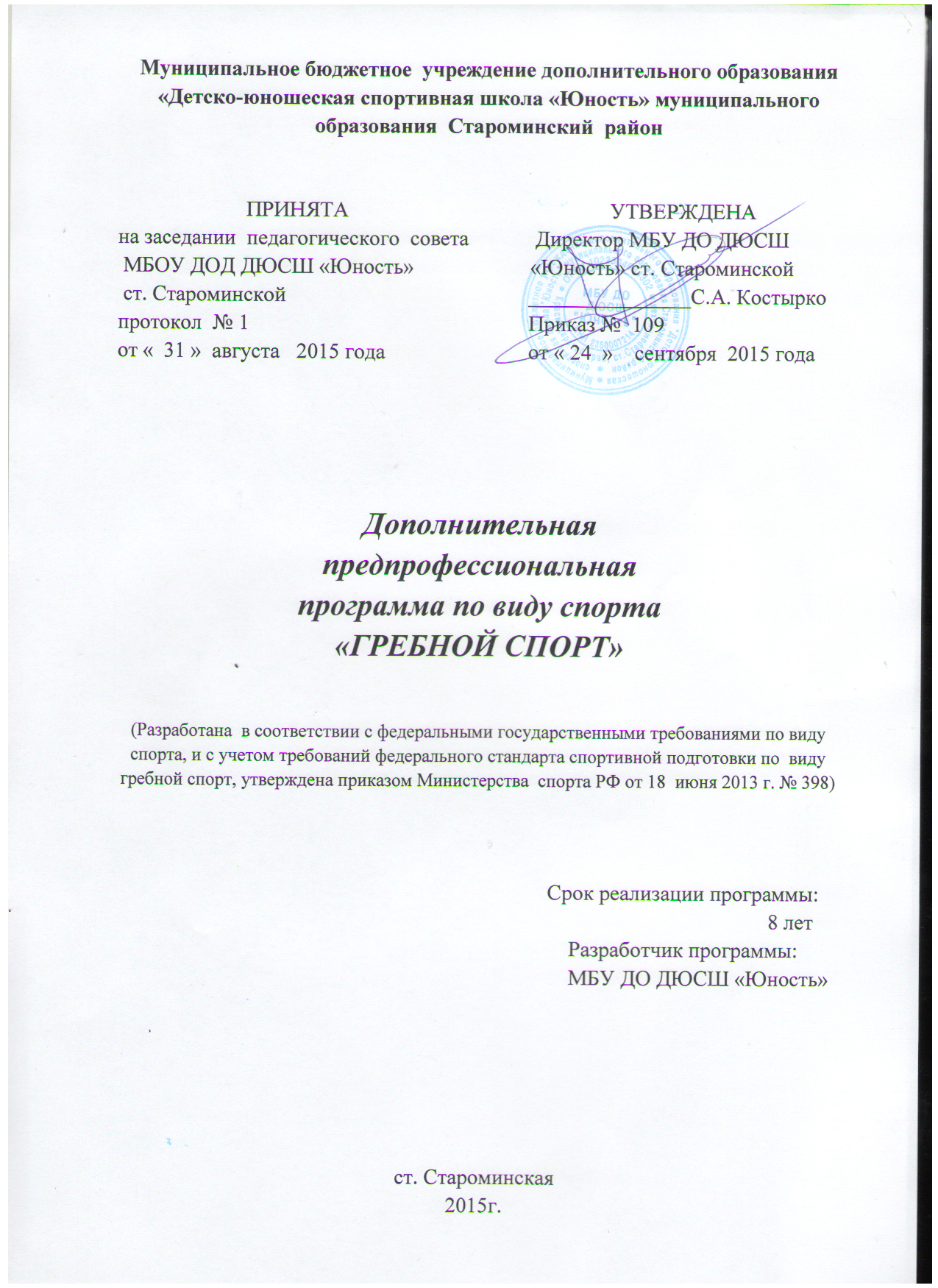
****

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

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

***Дополнительная***

***предпрофессиональная***

***программа по виду спорта***

***«ГРЕБНОЙ СПОРТ»***

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду гребной спорт, утверждена приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 398)

Срок реализации программы:

8 лет

Разработчик программы:

МБУ ДО ДЮСШ «Юность»

ст. Староминская

2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта академическая гребля

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

1.3. Структура системы многолетней подготовки

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

2.3. Навыки в других видах спорта

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

3.1.1. Теория и методика физической культуры

3.1.2.1. Общая физическая подготовка

3.1.2.2. Специальная физическая подготовка

3.1.3. Избранный вид спорта

3.1.3.1. Техническая и тактическая подготовка

3.1.3.2. Психологическая подготовка

3.1.3.3. Инструкторская и судейская практика

3.1.3.4. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

3.1.3.5. Участие в спортивных соревнованиях

3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры

3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

3.3. Программный материал для практических занятий

3.4. Воспитательная работа

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям

4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

4.4. Методические указания по организации аттестации учащихся

4.5. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературы

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по академической гребле соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «по спортивным единоборствам» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по академической гребле, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность гребца выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

*1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА*

Подготовку гребца в академической гребле необходимо рассматривать как целостную систему.

Рассматривая подготовку гребца как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;

- систему тренировочных мероприятий;

- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

*Система спортивных соревнований* представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки гребца. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки гребца, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гребца в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке гребца, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность гребца. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки гребца является система тренировочных занятий. В структуре тренировочных занятий принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи, Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом тренировочных занятий является достижение гребца состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма гребца и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки гребца в академической гребле требует направленного использования *факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействиями с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку гребца как систему, тренер- преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки гребца влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма гребца. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки гребца. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки гребца, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки гребца. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного гребца, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

*1.3.СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ*

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки гребцов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет;

- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;

- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 2 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этап (спортивной специализации), то есть переведенные с тренировочного этапа.

Срок обучения по Программе – 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 10 лет.

Максимальный возраст – 18 лет (по году рождения).

Основное содержание этапов подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки гребца. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в академической гребле, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход гребца от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься греблей и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

*Основные задачи этапа:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта фехтование;

- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта академическая гребля;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья гребцов;

- отбор перспективных юных гребцов для дальнейших занятий по виду спорта академическая гребля.

*Тренировочный этап (ТЭ)*

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);

- спортивной специализации (2 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

*Основные задачи этапа:*

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья гребцов

*Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)*

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из гребцов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

*Основные задачи этапа:*

- повышение функциональных возможностей организма гребцов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья гребцов

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

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в группы следующего этапа (периода) обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

***Таблица 1***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки, продолжительность этапов  ( в годах)  вид спорта: **академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ** | | | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | | | минимальный количественный состав группы | | | максимальный количественный состав группы | |
| 2 года этап начальной подготовки | ЭНП-1 | | 10 | | | 12 | | | 20 | |
| ЭНП-2 | | -«- | | | 10 | | | -«- | |
| 4 года тренировочный этап (этап спортивной специализации) | ТЭ-1 | | 12 | | | 8 | | | 14 | |
| ТЭ-2 | | -«- | | | 8 | | | -«- | |
| ЭСС-3 | | -«- | | | 6 | | | 12 | |
| ЭСС-4 | | -«- | | | 4 | | | -«- | |
| этап совершенство  вания спортивного мастерства | ЭССМ | | 13 | | | 4 | | | 8 | |
| Таблица №2 | | | | | | | | | | |
| Этапный норматив  академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | Этап совершенствования спортивно  го мастерства |
| до года  ЭНП-1 | свыше года  ЭНП-2 | | до двух лет | | | свыше двух лет | | |
| ТЭ-1 | ТЭ-2 | | ЭСС-3 | ЭСС-4 | | ЭССМ |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | | 10 | 12 | | 14 | 16 | | 22 |
| Максимальное количество тренировок в неделю | 3 | 4 | | 5 | 6 | | 6 | 6 | | 11 |
| Количество часов в год (46недель) | 276 | 368 | | 460 | 552 | | 644 | 736 | | 1012 |
| Оздоровление  (6 недель) | 36 | 48 | | 60 | 72 | | 84 | 96 | | 132 |
| Общее количество часов в год  (52 недель) | 312 | 416 | | 520 | 624 | | 728 | 832 | | 1144 |

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных гребцов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими гребцами;

- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных гребцов;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма гребца.

*2.1.Продолжительность и объемы реализации программы по*

*предметным областям*

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 3):

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по гребле);

-теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);

- тренировочные сборы;

- участие в соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

**2.2.СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

***Таблица 1***

**Соотношение объемов тренировочного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы обучения |  | | Этапы подготовки | | | |  | |
| НП | | ТЭ | | | | ССМ | |
| до одного года | Свыше  одного  года | этап  начальной  специализации | | этап углубленной специализации | | до двух лет | |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3год | 4год | 1год | 2год |
| 1 | Общее количество часов в год, из расчета 46 недель, что составляет 88%-68% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП | 276-88% | 368-88% | 460-73% | 552-88% | 644-68% | 736-78% | 1012-69% | 1012-69% |
| 2 | Теоретическая подготовка (%)  -*теоретическая подготовка* | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка (%): | 30-35 | 30-35 | 30-35 | 30-35 | 30-35 | 30-35 | 30-35 | 30-35 |
| 4 | Избранный вид спорта(%):  -*техническая подготовка:*  *-тактическая подготовка;*  *-участие в соревнованиях.*  *инструкторская и судейская практика* | Не менее 45 | Не менее 45 | Не менее 45 | Не менее 45 | Не менее 45 | Не менее 45 | Не менее 45 | Не менее 45 |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 5-15 | 5-15 | 5-15 | 5-15 | 5-15 | 5-15 | 5-15 | 5-15 |
| 6 | самостоятельная работа *(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) (%)* | До 10 | До 10 | До 10 | До 10 | До 10 | До 10 | До 10 | До 10 |
|  | Всего (%) | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

***Таблица№2***

**Объемы тренировочной нагрузки и учетом этапов (периодов) подготовки по виду спорта академическая гребля**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| Этапный норматив  академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивно  го мастерства |
| до года  ЭНП-1 | свыше года  ЭНП-2 | до двух лет | | свыше двух лет | |
| ТЭ-1 | ТЭ-2 | ЭСС-3 | ЭСС-4 | ЭССМ |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 22 |
| Максимальное количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 11 |
| Количество часов в год (46недель) | 276 | 368 | 460 | 552 | 644 | 736 | 1012 |

*2.2. Годовой учебный план*

Образовательная организация в соответствии с утвержденными ею локальными актами ежегодно разрабатывает и утверждает учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель и годовые планы объемов тренировочного процесса на каждый этап подготовки.

В учебном плане предусматривается:

-количество тренировок в неделю (в соответствии с расписанием тренировочных занятий в течение недели);

-занятия по предметным областям;

-проведение тренировочных сборов;

-участие в соревнованиях;

-самостоятельная работа занимающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения занимающимися дневника самоконтроля, аудио-и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);

-промежуточная (итоговая)аттестация.

Непрерывность освоения занимающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

-в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;

-участием занимающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

-самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам подготовки.

**Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по *гребному спорту*** (при расчете на 46 недель).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (Этап спортивной  специализации) | | | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | | |
| 1 год | | 2 год | | 1 год | | 2 год | | 3год | | 4 год | | 1 года | | 2 года | | |
| час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| **Теоретическая подготовка** (%)  -*теоретическая подготовка* | 14ч  5% | | 22ч  6% | | 23ч  5% | | 28ч  5% | | 32ч  5% | | 37ч  5% | | 51ч  5% | | 51ч  5% | | |
| **Общая и специальная физическая** подготовка (%): | 83ч  30% | | 118ч  32% | | 152ч  33% | | 188ч  34% | | 226ч  35% | | 258ч  35% | | 354ч  35% | | 354ч  35% | | |
| **Избранный вид спорта**(%):  -*техническая подготовка:*  *-тактическая подготовка;*  *-участие в соревнованиях.*  *инструкторская и судейская практика* | 124ч  45% | | 165ч  45% | | 212ч  46% | | 248ч  45% | | 290ч  45% | | 331ч  45% | | 455ч  45% | | 455ч  45% | | |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** | 41ч  15% | | 48ч  13% | | 55ч  12% | | 66ч  12% | | 64ч  10% | | 74ч  10% | | 101ч  10% | | 101ч  10% | | |
| **Самостоятельная работа** *(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) (%)* | 14ч  5% | | 15ч  4% | | 18ч  4% | | 22ч  4% | | 32ч  5% | | 36ч  5% | | 51ч  5% | | 51ч  5% | | |
| **Общее количество тренировочных часов в год (академических)** | 276ч  100% | | 368ч  100% | | 460ч  100% | | 552ч  100% | | 644ч  100% | | 736ч  100% | | 1012ч  100% | | 1012ч  100% | | |
| **Промежуточная аттестация** | По решению образовательной организации (согласно локальным актам) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тренировочные сборы** | С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Соревновательная деятельность** | Согласно календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Медицинское обследование** | медицинский документ | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | |
| **Количество часов в неделю** | 6ч | | 8 | | 10 | | 12 | | 14 | | 16 | | 22 | | 22 | | |
| **Общее количество тренировок в год** | 138 | | 138-184 | | 184 | | 230 | | 230-276 | | 276 | | 322 | | 322 | | |
| **Количество тренировок в неделю** | 3 | | 3-4 | | 4 | | 5 | | 5-6 | | 6 | | 7 | | 7 | | |

**2.3. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

Для подготовки обучающихся в академической гребле, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);

- скоростно-силовые способности;

- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);

- координационные способности;

- гибкость;

-выносливость.

В подготовке гребцов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

*3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ*

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по гребле:

- *на этапе начальной подготовки*: общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития фехтования в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на тренировочном этапе*: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике гребца, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

- *на этапе совершенствования спортивного мастерства:* особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования сопряженного и соревновательного методов тренировки, направленной силовой и скоростно-силовой подготовки с использованием отягощений и тренажеров разного профиля. Специфика фехтования и спортивной подготовки циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обусловливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам спортивной подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

3*.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА*

Содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

-Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

-Физическая культура и спорт.

-Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

-Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.

-Физическая культура в системе образования.

-Обязательные занятия по физической культуре.

-Внеклассная и внешкольная работа по физической культуре.

-Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки.

-Общественно-политическое и государственное значение спорта.

-Массовая физическая культура и спорт.

-Достижения российских гребцов накрупнейших международных спортивных соревнованиях.

-Значение выступлений российских гребцов в официальных международных спортивных соревнованиях.

-Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских гребцов.

-Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

-Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила академической гребли как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим гребца. Роль режима для гребца. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Требования техники безопасности при занятиях.

Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Основы философии и психологии спортивной подготовки.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств гребцов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку гребца. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения.

Движение общего центра жести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки гребца. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник гребца.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Оборудование и инвентарь зала.

*3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)*

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном тренировочных занятий. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

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

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

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гребцам в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий академической гребли. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых фехтовальщику качеств, умений и навыков.

В физической подготовке гребца широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

В академической гребле чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для педагога, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями гребца и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении гребных движений, шагов, прыжков, скачков, выпадов, бросков и их сочетаний;

2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных фехтовальным действиям; внимание следует уделять скоростным, прыжково-беговым упражнениям;

3. Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера.

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

**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 используются бег по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог.

Кроссовые тренировки применяются в целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный и переменный бег, повторное пробегание отрезков, эстафеты, бег в подъем и на 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 и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки.

Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

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

К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями, на растягивание, гибкость, подвижность суставов, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой. (В связи с изменением конструкции подножки в лодке снизилось значение гибкости голеностопа и как следствие – упражнений на ее развитие).

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

**Силовая подготовка**

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

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

При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха до полной готовности к повторению. Обычно интервал составляет 2-4 мин.

При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата гребца.

Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения существенно мышечную массу не увеличивают (при примерно равном тренировочном эффекте).

Для развития взрывной силы (быстроты) применяются те же упражнения, а также гребля с гидротормозителем или по номерам при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения.

Для развития силовой выносливости применяются отягощения до 40-50% от максимально доступного спортсмену в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности упражнений и интервале отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

*3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)*

*Специальная физическая подготовка* (СФП) в академической гребле – процесс включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гребцами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гребцов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства гребца. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой гребцов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гребцов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике гребцов является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы.* При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки,* которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

*3.4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА*

Техническая подготовка направлена на обучение гребца технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме гребца, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий гребца в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность гребца характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов тренировочных занятий. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;

- использование предметных и других ориентиров;

- звуко- и светолидирование;

- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации гребца, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Действия гребца. Биомеханические условия сохранения равновесия.

Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке.

Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командных соревнований.

Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности гребца и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность гребца.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

*3.5. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности гребца. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения поединка. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения поединка. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения поединка к другим. Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений Совершенствование способности распределения сил во время поединка посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности гребца. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения поединка в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью гребца. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения поединка в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

3.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, гребле, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у гребцов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

**Средства и методы психолого-педагогических воздействий**, **применяемых для формирования личности и межличностных отношений:**

1. Информация гребцам об особенностях развития свойств личности.

2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально-психологическое просвещение гребцов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера и ведущих гребцов.

6. Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).

7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения гребцов, итогов соревнований и др.

8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

9. Создание жестких условий тренировочного режима.

**Психологическая подготовка гребцов к соревнованиям.**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность гребца, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка гребца к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшение действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

**Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.**

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящей соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

**Управление нервно-психическим восстановлением гребцов.**

В процессе управления нервно-психическим восстановлением гребца снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

На этапе занятий групп **совершенствования спортивного мастерства** основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В **подготовительном периоде** выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением гребцов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В **соревновательном периоде** упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В **переходном (восстановительном) периоде** преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления гребцов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции гребцов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия – совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности гребцов.

В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

*3.7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА*

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора по спорту и судьи по гребле и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

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

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими гребцами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

**План инструкторской и судейской практики** включается в индивидуальный план подготовки гребцов с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;

- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

*3.8. ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.*

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого гребца.

К медико-биологическим средствам относятся:

1) специализированное питание, фармакологические средства;

2) распорядок дня;

3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);

4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);

5) отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;

6) электоротерапия – динамические токи, токи Бернара, электоростимуляция, ультрафиолетовое облучение;

7) баротерапия;

8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для гребцов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон гребца на сборах обусловливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для гребца в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион гребцов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам гребца и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

**Массаж и физиотерапевтические средства.**

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у гребцов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин до выступления; восстановительный – через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении – через 1-2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относится:

1) парные и суховоздушные бани;

2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);

3) ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные;

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

1. токи Бернара;

2. соллюкс;

3. электоростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей гребца.

*3.9. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ*

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

*Контрольные соревнования*проводятся с целью контроля уровня подготовленности гребцов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки гребца, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта академическая гребля;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта академическая гребля;

- выполнение плана подготовки (индивидуального плана гребца и календарного плана организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее подготовку, направляется Учреждением, осуществляющей подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей подготовку.

*3.10.ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ*

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех гребцов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

*3.11.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА*

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта академическая гребля осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) гребцов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в академической гребле могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

-неправильная общая организация тренировочного процесса;

-методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;

-нарушение гребцами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

-неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки гребцов;

-неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с числом гребцов, превышающим установленные нормы;

-проведение занятий без тренера-преподавателя;

-неправильная организация направления движения гребцов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

-наличие врожденных и хронических заболеваний;

-состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма гребца.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

-при условии наличия у гребца медицинского допуска к тренировочному процессу по гребле.

-при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

-при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

-при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

-все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть форму (майки, куртки, нагрудники, перчатки для женщин, кроме того, -жесткие бюстгальтеры, для мужчин-бандаж)

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (масок, нагрудников и оружия и др.).

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий:

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

Для обеспечения безопасности занятий по гребле обязательно выполнение следующих требований:

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

- о проведении занятий на водоеме, времени и примерном количестве занимающихся должна быть проинформирована местная спасательная служба. О проведении соревнований и других массовых мероприятий на воде все необходимые организации информируются дополнительно;

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

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

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

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности гребцам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует гребцов из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортинвентарь. Вывести гребцов из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

*3.12. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА*

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием велосипедным спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой гребца.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;

- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение гребцов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание -* процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными гребцами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение гребца ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (велосипедного спорта), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает гребца к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;

- воспитание в процессе спортивной деятельности;

- индивидуальный подход;

- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных гребцов;

- комплексный подход к воспитанию;

- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки гребца. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер

Методы воспитания юных гребцов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

- формирование общественного поведения;

- использование положительного примера;

- стимулирование положительных действий (поощрение);

- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения гребцов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом гребца. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности гребца.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный фехтовальщик должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру - преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности гребца, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением гребца.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер- преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в велосипедном спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных гребцов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием гребцов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и гребцов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни гребцов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного гребца от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта гребца со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения гребцов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных гребцов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на гребца личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного гребца определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности гребца, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям велосипедным спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного гребца в семье.

Очень сложно работать с теми гребцами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного гребца, нередко вмешиваются в решения тренера- преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер - преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными гребцами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность.*

Воспитание волевых качеств гребца - одна из важнейших задач деятельности тренера- преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях - наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у гребцов.

В процессе многолетней подготовки гребца вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного гребца к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния гребца. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного гребца к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного гребца, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными гребцами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных гребцов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных гребцов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение гребца выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам гребца. Наказание гребца может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий гребца. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного гребца должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного гребца. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: гребца к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности гребца. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от гребцов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером- преподавателем задач.

Важный фактор формирования коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствие действий и поступков гребцов целям воспитания;

- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, гребцов, родителей гребцов, анализ практических дел и поступков гребцов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии гребца обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся академическая гребля на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;

- уровень и динамика результатов;

- участие в соревнованиях;

-нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, тренировочных занятий, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; - положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

*4.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ*

*ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ*

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***в области избранного вида спорта:***

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

*4.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ*

Требования к результатам реализации Программы:

- *на этапе начальной подготовки*: основ правильной техники и правил безопасной ; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития академической гребли в стране и за рубежом, о спортивной гигиене гребца. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на тренировочном этапе*: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике гребца, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

- *на этапах совершенствования спортивного мастерства:* особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования сопряженного и соревновательного методов тренировки, направленной силовой и скоростно-силовой подготовки с использованием отягощений и тренажеров разного профиля. Специфика академической гребли и спортивной подготовки циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обусловливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам спортивной подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

*4.3 КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ*

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

Таблица № (нормативы ОФП)

*4.4. ПРОВЕДЕНИЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ*

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 гребцов 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 гребцов 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 подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных гребцов, являются основанием для перевода гребца на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 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 академическая гребля. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности гребцов 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.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляюттребования к результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

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 Учреждения.

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

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации (требования для ССМ-3) обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

4.5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;

- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (таблица №№5-8);

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

***Таблица № 5-8*. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы и на различных этапах многолетней подготовки:**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы ПЕРВОГО ГОДА обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта академическая гребля на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество Быстрота | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | |
| Юноши | | | | Девушки | | |
|  | | рез | бал |  | рез | бал |
| 1 | Бег 100м (не более  14,5с) | 14,5с  14,3с  14,0с | 3  4  5 | Бег 100м (не более 16с) | 16с  15,8с  15,4с | 3  4  5 |
| Выносли  вость | 2 | Бег 1 500 м (не более  6 мин 45с) | 6м45с  6м33с  6м30с | 3  4  5 | Бег 1 500м (не более  7 мин 15с) | 7м15с  7м13с  7м10с | 3  4  5 |
| 3 | Плавание 100м  (не более 1 мин 25с) | 1м25с  1м23с  1м20с | 3  4  5 | Плавание 100м  (не более 1 мин 45с) | 1м45с  1м43с  1м40с | 3  4  5 |
| Сила | 4 | Тяга штанги лежа  (весом не менее 75%  от собственного веса) | 75%  80%  85% | 3  4  5 | Тяга штанги лежа (весом не менее 70% от собственного веса) | 70%  75%  80% | 3  4  5 |
| Силовая выносливость | 5 | Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг  (не менее 140 раз) | 140 раз  142раз  144раз | 3  4  5 | Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг  (не менее 110 раз) | 110раз  112раз  114раз | 3  4  5 |
| Скоростно-силовые качества | 6 | Поточные прыжки в  длину с двух ног  за 15 с  (не менее 20м) | 20м  22м  25м | 3  4  5 | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с  (не менее 18м) | 18м  20м  22м | 3  4  5 |
| 7 | Сгибание и  разгибание рук в  упоре лежа за 30с  (не менее 10 раз) | 10раз  11 раз  12 раз | 3  4  5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30с  (не менее 8 раз) | 8раз  9раз  10раз | 3  4  5 |
|  | 8 | Гребля одиночка 500м  (не более 2 мин. 15с) | 2м15с  зачет, незачет | | Гребля одиночка  500м  ( не более 2 ми. 30с) | 2м30с  зачет, незачет | |
|  | 9 | Гребля двойка без рулевого 500м  (не более 2мин. 10с) | 2м10с  зачет, незачет | | Гребля двойка без рулевого 500м  (не более 2 мин. 25с) | 2м25с  зачет, незачет | |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | | | | | | |
| проходной балл | 21 балл + зачет | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы ВТОРОГО ГОДА обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта академическая гребля на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | |
| Юноши | | | | Девушки | | |
|  | | рез | бал |  | рез | бал |
| Быстрота | 1 | Бег 100м | 14,3 с  14,0 с  13,8 с | 3  4  5 | Бег 100м | 15,8 с  15,6 с  15,4 с | 3  4  5 |
| Выносливость | 2 | Бег 1 500м | 6м33с  6м30с  6м 28с | 3  4  5 | Бег 1 500м | 7м13с  7м10с  7м8с | 3  4  5 |
| 3 | Плавание 100м | 1м23с  1м20с  1м18с | 3  4  5 | Плавание 100м | 1м43с  1м40с  1м38с | 3  4  5 |
| Сила | 4 | Тяга штанги лежа  (весом не менее 75% от  собственного веса) | 75%  80%  85% | 3  4  5 | Тяга штанги лежа (весом не менее 70 % от собственного веса) | 70%  75%  80% | 3  4  5 |
| Силовая выносливость | 5 | Тяга штанги лежа за  5 мин  весом 45 кг | 140раз  142раз  144раз | 3  4  5 | Тяга штанги лежа за  5 мин  весом 35 кг | 110раз  112раз  114раз | 3  4  5 |
| Скоростно-силовые качества | 6 | Поточные прыжки в  длину с двух ног за  15 с (не менее 25 м) | 25м  27м  30м | 3  4  5 | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м) | 20м  22м  25м | 3  4  5 |
| 7 | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа за 30с | 10 раз  11 раз  12 раз | 3  4  5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30с | 8  10  11 | 3  4  5 |
|  | 8 | Гребля одиночка 500м | 2м15с  зачет, незачет | | Гребля одиночка  500м | 2м30с  зачет, незачет | |
|  | 9 | Гребля двойка без рулевого 500м | 2м10с  зачет, незачет | | Гребля двойка без рулевого 500м | 2м25с  зачет, незачет | |
| Спортивный разряд | III-II спортивный разряд | | | | | | |
| проходной балл | 21 балл + зачет | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы ТРЕТЬЕГО ГОДА обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта академическая гребля на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | |
| Юноши | | | | Девушки | | |
|  | | рез | бал |  | рез | бал |
| Быстрота | 1 | Бег 100м | 14,0 с  13,8 с  13,6 с | 3  4  5 | Бег 100м | 15,6  15,4  15,2 | 3  4  5 |
| Выносливость | 2 | Бег 1 500м | 6м30с  6м28с  6м26с | 3  4  5 | Бег 1 500м | 7м10с  7м8с  7м6с | 3  4  5 |
| 3 | Плавание 100м | 1м20с  1м18с  1м16с | 3  4  5 | Плавание 100м | 1м40с  1м38с  1м36с | 3  4  5 |
| Сила | 4 | Тяга штанги лежа  (весом не менее 80%  от собственного веса) | 80%  85%  90% | 3  4  5 | Тяга штанги лежа (весом не менее75% от собственного веса) | 75%  80%  85% | 3  4  5 |
| Силовая выносливость | 5 | Тяга штанги лежа за 5 мин  весом 45 кг | 142раз  144раз  146раз | 3  4  5 | Тяга штанги лежа за  5 мин  весом 35 кг | 112раз  114раз  116раз | 3  4  5 |
| Скоростно-силовые качества | 6 | Поточные прыжки в  длину с двух ног за  15 с (не менее30 м) | 30м  32м  35м | 3  4  5 | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с  (не менее 25 м) | 25м  27м  30м | 3  4  5 |
| 7 | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа за  30с | 10  11  12 | 3  4  5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30с | 9  10  11 | 3  4  5 |
|  | 8 | Гребля одиночка 500м | 2м15с  зачет, незачет | | Гребля одиночка  500м | 2м30с  зачет, незачет | |
|  | 9 | Гребля двойка без рулевого 500м | 2м10с  зачет, незачет | | Гребля двойка без рулевого 500м | 2м25с  зачет, незачет | |
| Спортивный разряд | Второй спортивный разряд | | | | | | |
| проходной балл | 21 балл + зачет | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы ЧЕТВЕРТОГО ГОДА обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта академическая гребля на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество Быстрота | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | |
| Юноши | | | | Девушки | | |
|  | | рез | бал |  | рез | бал |
| 1 | Бег 100м | 13м8с  13м6с  13м4с | 3  4  5 | Бег 100м | 15м4с  15м0с  14м8с | 3  4  5 |
| Выносливость | 2 | Бег 1 500м | 6м28с  6м26с  6м24с | 3  4  5 | Бег 1 500м | 7м8с  7м6с  7м4с | 3  4  5 |
| 3 | Плавание 100м | 1м18с  1м16с  1м14с | 3  4  5 | Плавание 100м | 1м38с  1м36с  1м34 | 3  4  5 |
| Сила | 4 | Тяга штанги лежа  (весом не менее  85 %от  собственного веса) | 85%  90%  95% | 3  4  5 | Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса) | 75%  80%  85% | 3  4  5 |
| Силовая выносливость | 5 | Тяга штанги лежа за  5 мин  весом 45 кг | 144 %  146%  148% | 3  4  5 | Тяга штанги лежа за  5 мин  весом 35 кг | 114%  116%  118% | 3  4  5 |
| Скоростно-силовые качества | 6 | Поточные прыжки в  длину с двух ног за  15 с(не менее 35 м) | 35м  37м  40м | 3  4  5 | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с  (не менее 30 м) | 30м  32м  35м | 3  4  5 |
| 7 | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа за 30с | 11  12  13 | 3  4  5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30с | 10  11  12 | 3  4  5 |
|  | 8 | Гребля одиночка 500м | 2м15с  зачет, незачет | | Гребля одиночка  500м | 2м30с  зачет, незачет | |
|  | 9 | Гребля двойка без рулевого 500м | 2м10с  зачет, незачет | | Гребля двойка без рулевого 500м | 2м25с  зачет, незачет | |
| Спортивный разряд | II-I спортивный разряд | | | | | | |
| проходной балл | 21 балл + зачет | | | | | | |

**5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

5.1. Список литературы:

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

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

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

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

5.Единая всероссийская классификация. 2012 г.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1.Сайт федерации гребного спортаrowing@rambler.ru

2.Сайт министерства спорта России: minsport.gov