

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
Республики Беларусь**

Белорусская государственная академия физической культуры

Согласовано
Белорусская Ассоциация Каноэ
“ ” 2002 г.

Утверждаю
Приказ Министерства
спорта и туризма
Республики Беларусь
от “ ” 2002 г.
№ _____

ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

**Программа для детско-юношеских спортивных школ и
специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва**

Минск 2002

УДК 796.966 + 796. д .821.83

Программа разработана кандидатом педагогических наук, доцентом С.Е.Жуковым, доцентом Т.А.Жуковой, научным сотрудником А.С.Дубковским

Рецензенты:

Павлов В.Д. – Заслуженный тренер Республики Беларусь, доцент, заведующий кафедрой водно-технических видов спорта БГАФК

Парамонова Н.А. – Заведующая лабораторией проблем юношеского спорта НИИФКиС РБ

Пояснительная записка

Программа по гребле на байдарках и каноэ предназначена для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), и является основным документом в планировании, организации учебно-тренировочной и воспитательной работы. Программа составлена на основе нормативных документов Министерства спорта и туризма, Министерства образования, Министерства здравоохранения и Министерства финансов Республики Беларусь с учетом передового опыта работы с юными спортсменами, результатов научных исследований и тенденции развития гребли на байдарках и каноэ как вида спорта.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и расположен по группам подготовки: начальной, учебно-тренировочной, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, что позволяет тренерам всех спортивных школ выработать единое направление тренировочного процесса в многолетней системе подготовки гребцов.

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов.
2. Постоянный рост объемов общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах спортивного совершенствования), с постепенным увеличением доли специальной физической подготовки и соответственно уменьшению до оптимальных пределов доли общей физической подготовки в годичном объеме тренировочных нагрузок.
3. Соблюдение принципа доступности и индивидуализации в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки в гребле на байдарках и каноэ, структура и основные положения работы спортивных школ, содержание материала занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса в гребле на байдарках и каноэ в комплексных и специализированных школах (вне зависимости от ведомственной их принадлежности) является настоящая Программа.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы комплексных и специализированных школ (климатические условия, наличие материальной базы и др.) дирекция и педагогический совет школы могут вносить частные изменения в содержание Программы с согласия Учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки в гребле на байдарках и каноэ

В процессе многолетней подготовки гребцов выделяют несколько относительно самостоятельных этапов. Каждый из этапов имеет свои цели, задачи, особенности организации и проведения учебно-тренировочного процесса. В соответствии с Типовым положением ДЮСШ призваны решать следующие задачи:

- осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов, укреплять здоровье и содействовать разностороннему физическому развитию;
- готовить спортивный резерв для передачи в высшее звено;
- готовить из числа юных спортсменов инструкторов-общественников и судей по спорту;
- оказывать помощь общеобразовательной школе в организации спортивно-массовой работы.

Специфика работы со спортсменами в ДЮСШ определяется задачами конкретного этапа многолетней подготовки.

1.1. Этапы многолетней подготовки и их задачи

Подготовка спортивного резерва по гребле на байдарках и каноэ в системе спортивных школ включает в себя три этапа (табл. 1).

Таблица 1

Возраст гребцов на байдарках и каноэ на этапах подготовки
в системе спортивных школ

Этап	Отбора и начальной подготовки	Специализированной подготовки		Достижений высшего спортивного мастерства
		Период начальной специализации	Период углубленной специализации	
Возраст	10-11 лет	12-14 лет	15-17 лет	18 лет и старше

1-й этап – отбора и начальной подготовки. Задачи этапа: выявление задатков и способностей детей; укрепление их здоровья и содействие гармоничному физическому развитию; развитие основных физических качеств; обучение основам техники вида гребли; приобщение занимающихся к дисциплинированности и организованности на занятиях; формирование устойчивого интереса к занятиям греблей на байдарках и каноэ; ознакомление со специфичностью гигиены и методами самоконтроля гребца.

Минимальный возраст для зачисления детей в ДЮСШ по гребле на байдарках и каноэ – 10 лет.

2-й этап – специализированной подготовки. Имеет два периода – начальной и углубленной специализации. Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовка; совершенствование основных элементов техники избранного вида гребли; специальная физическая подготовка; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умение самостоятельно выполнять тренировочные задания и соревноваться. Задачи периода углубленной специализированной подготовки: повышение общего и парциальных объемов специальной физической подготовки; развитие основных физических качеств осуществляется преимущественно специальными средствами подготовки; совершенствование техники гребли; формирование направленности мотиваций занимающихся на высокие спортивные достижения.

3-й этап - достижение высшего спортивного мастерства. Задачи подготовки: укрепление здоровья и повышение уровня функционального состояния средствами общей и специальной физической подготовки; достижение пика спортивной формы к основным стартам года; формирование знаний и умений управления развитием своей спортивной формой в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям; формирование психологической устойчивости.

1.2. Режим и комплектование учебных групп

Положение о спортивных школах предусматривает следующие требования к комплектованию учебных групп специализированных учебно-спортивных заведений (табл. 2).

Таблица 2

Требования к режиму и комплектованию учебных групп в специализированных учебно-спортивных учреждениях

Год обучения	Группа	Возраст учащихся, лет	Минимальная наполняемость групп, человек	Режим тренерско-преподавательской работы с учебными группами, часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка за 46 недель, ч	Учебно-тренировочная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере на 6 недель, ч	Всего часов за год	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года, квалификация
1	НП-1	10-11	14	4	184	24	208	требования по СП
2	НП свыше 1	11-12	12	6	276	36	312	требования по СП
3	УТГ-1	12-13	9	9	414	54	468	спортивный разряд
4	УТГ-2	13-14	8	12	552	72	624	II разряд
5	УТГ-3	14-15	7	15	690	90	780	I-II разряд
6	УТГ свыше 3	15-16	6	18	828	108	936	I разряд
7	СПС-1	15-17	6	21	966	126	1092	I разряд и выше
8	СПС-2	16-18	5	23	1058	138	1196	КМС
9	СПС свыше 2	17-19	5	26	1196	156	1352	КМС и выше
10	ВСМ-1	17-20	4	30	1380	180	1560	МС

11	ВСМ свыше 2	18 и старше	4	32	1472	192	1664	МС и выше
----	----------------	----------------	---	----	------	-----	------	-----------

Примечания.

1. Учебно-тренировочные группы (УТГ) формируются из числа учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки (НП) не менее двух лет.

2. Соотношение количества групп НП к УТГ при комплектовании за счет бюджетных средств должно быть, как правило, не менее 2:1.

3. По окончании учебного года в общеобразовательной школе количественный состав групп НП и УТГ должен составлять не менее 50% имеющегося списочного состава.

4. Зачисление спортсменов на очередной год обучения (учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) производится при выполнении требований спортивного мастерства в соответствии с этапом многолетней подготовки, оценки технической подготовленности, оценки показателей в тестировании специальной подготовленности, а также уровня морфологического развития и общефизической подготовленности.

5. Спортсмены-учащиеся групп УТГ-3 и СПС-2, успешно выполнившие требования СПС-1 и групп ВСМ-1 соответственно, могут быть переведены в данные группы.

6. Спортсмены-учащиеся, не выполнившие требования перевода на следующий год обучения в конце обучения в группе начальной подготовки свыше 1 года и учебно-тренировочной группе 3-го года обучения, переводятся в спортивно-оздоровительные группы (СОГ) с соответствующим изменением режима тренировок и предлагаемых нагрузок.

7. Спортсмены-учащиеся групп УТГ-свыше 3-х лет и СПС-свыше 2-х лет, не выполнившие требования СПС-1 и групп ВСМ-1 соответственно, могут быть оставлены на повторный год обучения.

1.3. Организация и режим работы в спортивных школах

Учебный год в специальных учебно-спортивных учреждениях начинается с 1 сентября. Учебно-спортивный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами (табл. 2), годовым учебным планом для каждой категории групп обучения и настоящей программой.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и тренировочных занятий по индивидуальным планам.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (с учащимися СПС и групп ВСМ, или наиболее одаренными учащимися УТГ), медиковосстановительные мероприятия, педагогическое тестирование, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в группах НП не должна превышать 2-х академических часов, в УТГ – 3-х и СПС – 4-х часов.

ДЮСШ в процессе учебно-тренировочных занятий соревнований и других мероприятий организывает и проводит с учащимися воспитательную работу по утвержденному директором школы плану.

2. Планирование и содержание занятий в группах начальной подготовки

Для групп начальной подготовки (НП) периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период.

Основной формой организации занятий с юными спортсменами является урок с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом тренировки – игровой метод.

2.1. Задачи обучения в группах начальной подготовки

Основными задачами обучения в группах начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- закаливание организма;
- обучение технике гребли (как правило, должно осуществляться в одиночках).
- повышение интереса к занятиям спортом.

Планирование учебно-тренировочного процесса связано с распределением программного материала по этапам годичного цикла, детализацией по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

2.2. Требования к отбору и комплектованию групп начальной подготовки

Отбор и комплектование производятся на основании:

- медицинского разрешения к занятиям греблей (медицинской справки);
- учета требований пригодности и перспективности (табл. 3) по шкалам оценок физического развития юношей и девушек соответствующего возраста в гребле на байдарках и каноэ (табл. 4-5);
- удовлетворительного уровня общей физической подготовленности (табл. 3) по шкалам оценок результатов (табл. 6-7) и специальной плавательной подготовленности (табл. 8-9) в контрольно-оценочных упражнениях для НП-1.

Перевод спортсменов на следующий этап подготовки (обучение в УТГ) осуществляется на основании:

- учета требований пригодности и перспективности (табл. 3) по шкалам оценок физического развития гребцов на байдарках и каноэ соответствующего возраста (табл. 4-5);
- наличия выполненного спортивного разряда;

• соответствия удовлетворительному уровню общей физической и специальной подготовленности (табл. 3) по шкалам оценок результатов (табл. 6-9) в контрольных упражнениях для групп НП-свыше 1 года обучения.

Таблица 3

Диапазон оценок для различных уровней физического развития и подготовленности (общей и специальной) юношей и девушек в гребле на байдарках и каноэ

Уровень	Физическое развитие	Общая физическая и специальная подготовленность
отличный	5-4,2	4,5-5
хороший	4,1-3,6	3,8-4,4
удовлетворительный	3,5-2,8	3-3,7
неудовлетворительный	2,7-и менее	2,9 и менее

Примечания.

1. Определение уровня физического развития спортсмена (-ки) определяется по среднеарифметическому значению из оценок за результаты измерений пяти антропометрических показателей:

- пригодность учащихся к занятиям греблей на байдарках и каноэ определяется удовлетворительным уровнем физического развития;

- перспективность учащихся в гребле на байдарках и каноэ определяется отличным уровнем физического развития;

2. Уровень общей и специальной подготовленности спортсмена (-ки) определяются по среднеарифметическому значению из оценок за результаты в контрольных упражнениях для группы подготовки спортсмена.

Таблица 4

Шкала оценок физического развития девушек в гребле на байдарках для групп начальной подготовки

Показатели	Оценка, балл				
	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6
10 лет					
Длина тела, см	≤ 148,3	148,4–150,6	150,7–153,8	153,9–156,1	≥ 156,2
Размах рук, см	≤ 151,6	151,7–154,4	154,5–158,3	158,4–161,2	≥ 161,3
Длина тела сидя с вытянутыми руками вверх, см	≤ 108,2	108,3–111,5	111,6–115,9	116–119,2	≥ 119,3

Окончание табл. 4

1	2	3	4	5	6
Масса тела, кг	$\leq 17,6$	17,7–26	26,1–37,4	37,5–45,8	$\geq 45,9$
Весо-ростовой индекс, $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$	$\leq 136,5$	136,6–185,1	185,2–251,4	251,5–300	$\geq 300,1$
11 лет					
Длина тела, см	≤ 151	151,1–153,6	153,7–157,2	157,3–159,9	≥ 160
Размах рук, см	$\leq 154,4$	154,5–157,5	157,6–161,6	161,7–164,7	$\geq 164,8$
Длина тела сидя с вытянутыми руками вверх, см	$\leq 112,7$	112,8–116	116,1–120,5	120,6–123,8	$\geq 123,9$
Масса тела, кг	≤ 26	26,1–33,8	33,9–44,5	44,6–52,3	$\geq 52,4$
Весо-ростовой индекс, $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$	$\leq 183,2$	183,3–227	227,1–286,9	287–330,7	$\geq 330,8$
12 лет					
Длина тела, см	$\leq 153,3$	153,4–156,3	156,4–160,4	160,5–163,4	$\geq 163,5$
Размах рук, см	≤ 157	157,1–160,3	160,4–164,7	164,8–167,9	≥ 168
Длина тела сидя с вытянутыми руками вверх, см	$\leq 116,8$	116,9–120,1	120,2–124,6	124,7–127,9	≥ 128
Масса тела, кг	$\leq 33,6$	33,7–40,9	41–50,8	50,9–58,1	$\geq 58,2$
Весо-ростовой индекс, $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$	$\leq 225,7$	225,8–264,7	264,8–318,2	318,3–357,2	$\geq 357,3$

Примечание: методика специальных антропометрических измерений представлена в разделе 11.

Таблица 5

Шкала оценок физического развития юношей в гребле на байдарках и каноэ для групп начальной подготовки

Показатели	Оценка, балл				
	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6
10 лет					
Длина тела, см	$\leq 114,9$	115–124,2	124,3–137	137,1–146,3	$\geq 146,4$
Размах рук, см	$\leq 117,2$	117,3–127,4	127,5–141,5	141,6–151,8	$\geq 151,9$
Длина тела сидя с вытянутыми руками вверх, см	$\leq 100,1$	100,2–107,7	107,8–117,9	118–125,4	$\geq 125,5$

Масса тела, кг	≤ 21,9	22–29,6	29,7–40,1	40,2–47,9	≥ 48
----------------	--------	---------	-----------	-----------	------

Окончание табл. 5

1	2	3	4	5	6
Весо-ростовой индекс, г*см ⁻¹	≤ 250	250,1–276,8	276,9–313,5	313,6–340,3	≥ 340,4
11 лет					
Длина тела, см	≤ 127,1	127,2–135,8	135,9–147,6	147,7–156,2	≥ 156,3
Размах рук, см	≤ 129,5	129,6–139	139,1–152	152,1–161,5	≥ 161,6
Длина тела сидя с вытянутыми руками вверх, см	≤ 108	108,1–115	115,1–124,6	124,7–131,6	≥ 131,7
Масса тела, кг	≤ 31,2	31,3–38,5	38,6–48,5	48,6–55,9	≥ 56
Весо-ростовой индекс, г*см ⁻¹	≤ 278,2	278,3–303,6	303,7–338,4	338,5–363,8	≥ 363,9
12 лет					
Длина тела, см	≤ 138,1	138,2–146,1	146,2–157	157,1–164,9	≥ 165
Размах рук, см	≤ 140,7	140,8–149,4	149,5–161,4	161,5–170,1	≥ 170,2
Длина тела сидя с вытянутыми руками вверх, см	≤ 115,2	115,3–121,7	121,8–130,6	130,7–137,1	≥ 137,2
Масса тела, кг	≤ 39,8	39,9–46,7	46,8–56,2	56,3–63,1	≥ 63,2
Весо-ростовой индекс, г*см ⁻¹	≤ 304,5	304,6–328,5	328,6–361,3	361,4–385,3	≥ 385,4

Примечание: методика специальных антропометрических измерений представлена в разделе 11.

Таблица 6

Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности девушек в гребле на байдарках для групп начальной подготовки

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6
Бег 10м, с					
10	≤ 2,25	2,26-2,42	2,43-2,71	2,72-2,96	≥ 2,97
11	≤ 2,12	2,13-2,27	2,28-2,52	2,53-2,73	≥ 2,74
12	≤ 2,00	2,01-2,14	2,15-2,35	2,36-2,54	≥ 2,55
Бег 5 мин, м					
10	≥ 1119	1047-1118	947-1046	875-946	≤ 874

11	≥ 1216	1143-1215	1044-1142	971-1043	≤ 970
12	≥ 1240	1194-1239	1055-1193	1010-1054	≤ 1009

Окончание табл. 6

1	2	3	4	5	6
Челночный бег 10м, с					
10	$\leq 2,91$	2,92-3,09	3,10-3,36	3,37-3,60	$\geq 3,61$
11	$\leq 2,68$	2,69-2,83	2,84-3,07	3,08-3,26	$\geq 3,27$
12	$\leq 2,52$	2,53-2,66	2,67-2,86	2,87-3,03	$\geq 3,04$
Прыжок в длину, см					
10	≥ 170	161-169	149-160	141-148	≤ 140
11	≥ 178	169-177	157-168	149-156	≤ 148
12	≥ 187	179-186	167-178	158-166	≤ 157
Прыжок вверх, см					
10	≥ 30	22-29	19-21	16-18	≤ 15
11	≥ 32	25-31	20-24	17-19	≤ 16
12	≥ 36	26-35	23-25	18-22	≤ 17
Прыжки с «добавками», кол-во добавок					
10	≥ 19	16-18	13-15	10-12	≤ 9
11	≥ 21	19-20	15-18	12-14	≤ 11
12	≥ 24	21-23	17-20	15-16	≤ 14
Наклон вперед, см					
10	≥ 9	6-8	3-5	2	≤ 1
11	≥ 13	10-12	5-9	2-4	≤ 1
12	≥ 16	13-15	9-12	6-8	≤ 5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз					
10	≥ 13	9-12	5-8	2-4	≤ 1
11	≥ 15	11-14	5-10	2-4	≤ 1
12	≥ 17	13-16	7-12	3-6	≤ 2

Примечание: методика тестирования общей физической подготовленности представлена в разделе 11.

Таблица 7

Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности юношей в гребле на байдарках и каноэ для групп начальной подготовки

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6
Бег 10м, с					

10	≤ 2,18	2,19-2,27	2,28-2,40	2,41-2,51	≥ 2,52
----	--------	-----------	-----------	-----------	--------

Окончание табл. 7

1	2	3	4	5	6
11	≤ 2,10	2,11-2,26	2,27-2,39	2,40-2,50	≥ 2,51
12	≤ 1,98	1,99-2,24	2,25-2,37	2,38-2,47	≥ 2,48
Бег 5 мин, м					
10	≥ 1109	1058-1108	988-1057	937-987	≤ 936
11	≥ 1176	1125-1175	1055-1124	1003-1054	≤ 1002
12	≥ 1257	1206-1256	1136-1205	1085-1135	≤ 1084
Челночный бег 10м, с					
10	≤ 2,94	2,95-3,08	3,09-3,28	3,29-3,45	≥ 3,46
11	≤ 2,85	2,86-2,97	2,98-3,16	3,17-3,32	≥ 3,33
12	≤ 2,72	2,73-2,84	2,85-3,01	3,02-3,15	≥ 3,16
Прыжок в длину, см					
10	≥ 168	162-167	155-161	149-154	≤ 148
11	≥ 178	172-177	164-171	159-163	≤ 158
12	≥ 189	183-188	176-182	170-175	≤ 169
Прыжок вверх, см					
10	≥ 31	29-30	25-28	22-24	≤ 21
11	≥ 34	31-33	28-30	25-27	≤ 24
12	≥ 39	36-38	32-35	29-31	≤ 28
Прыжки с «добавками», кол-во добавок					
10	≥ 17	15-16	12-14	10-11	≤ 9
11	≥ 18	16-17	13-15	11-12	≤ 10
12	≥ 19	17-18	14-16	11-13	≤ 10
Подтягивание на перекладине, кол-во раз					
10	≥ 8	6-7	4-5	2-3	≤ 1
11	≥ 8	6-7	4-5	2-3	≤ 1
12	≥ 9	7-8	5-6	3-4	≤ 2
Наклон вперед, см					
10	≥ 8	7	5-6	3-4	≤ 2
11	≥ 10	9	7-8	5-6	≤ 4
12	≥ 12	11	9-10	7-8	≤ 6

Примечание: методика тестирования общей физической подготовленности представлена в разделе 11.

Таблица 8

Нормативные шкалы оценок специальной подготовленности девушек в гребле на байдарках
для групп начальной подготовки

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
Плавание						
10	50 м	≤ 2:00,0	≥ 2:01,0	-		
11	50 м	≤ 1:50,0	1:51,0–2:10,0	≥ 2:11,0	–	
12	50 м	≤ 1:30,0	1:31,0–1:50,0	≥ 1:51,0	–	
Эргометрическое тестирование на воде						
К-1						
12	100 м	≤ 0:40,3	0:40,4–0:43,5	0:43,6–0:47,0	0:47,1–0:50,3	≥ 0:50,4
	200 м	≤ 1:26,9	1:27,0–1:34,0	1:34,1–1:41,4	1:41,5–1:48,5	≥ 1:48,6
	250 м	≤ 1:51,3	1:51,4–2:00,5	2:00,6–2:09,8	2:09,9–2:19,0	≥ 2:19,1
	500 м	≤ 4:00,0	4:00,1–4:19,9	4:20,0–4:40,0	4:40,1–4:59,9	≥ 5:00,0
	1000 м	≤ 8:37,6	8:37,7–9:20,6	9:20,7–10:03,9	10:04,0–10:46,9	≥ 10:47,0

Примечания.

1. Методика тестирования специальной подготовленности представлена в разделе 11.
2. Основными дистанциями, на которых тестируются учащиеся групп НП, являются дистанции 100 м, 250 м, 500 м, дистанции 200 м и 1000 м являются дополнительными и участвуют в сквозном тестировании на соревновательных дистанциях.

Таблица 9

Нормативные шкалы оценок специальной подготовленности юношей в гребле на байдарках и каноэ
для групп начальной подготовки

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
Плавание						
10	50м	≤ 1:30,0	1:31,0–2:00,0	≥ 2:01,0	–	
11	50м	≤ 1:00,0	1:01,0–1:20,0	1:21,0–2:00,0	≥ 2:01,0	–
12	50м	≤ 0:50,0	0:51,0–1:00,0	1:01,0–1:20,0	1:21,0–1:40,0	≥ 1:41,0
Эргометрическое тестирование на воде						
К-1						
12	100 м	≤ 0:36,9	0:37,0–0:39,0	0:39,1–0:41,3	0:41,4–0:43,3	≥ 0:43,4
	200 м	≤ 1:19,6	1:19,7–1:24,2	1:24,3–1:29,0	1:29,1–1:33,6	≥ 1:33,7
	250 м	≤ 1:42,0	1:42,1–1:47,9	1:48,0–1:54,0	1:54,1–1:59,9	≥ 2:00,0
	500 м	≤ 3:40,0	3:40,1–3:52,8	3:52,9–4:05,9	4:06,0–4:18,7	≥ 4:18,8
	1000 м	≤ 7:54,5	7:54,6–8:22,3	8:22,4–8:50,3	8:50,4–9:18,1	≥ 9:18,2
С-1						
12	100 м	≤ 0:40,3	0:40,4–0:42,6	0:42,7–0:45,0	0:45,1–0:47,3	≥ 0:47,4
	200 м	≤ 1:26,9	1:27,0–1:31,9	1:32,0–1:37,1	1:37,2–1:42,1	≥ 1:42,2
	250 м	≤ 1:51,3	1:51,4–1:57,7	1:57,8–2:04,4	2:04,5–2:10,8	≥ 2:10,9
	500 м	≤ 4:00,0	4:00,1–4:14,0	4:14,1–4:28,2	4:28,3–4:42,3	≥ 4:42,4
	1000 м	≤ 8:37,6	8:37,7–9:07,9	9:08,0–9:38,5	9:38,6–10:08,8	≥ 10:08,9

Примечания.

1. Методика тестирования специальной подготовленности представлена в разделе 11;
2. Основными дистанциями, на которых тестируются учащиеся групп НП, являются дистанции 100 м, 250 м, 500 м, дистанции 200 м и 1000 м являются дополнительными и участвуют в сквозном тестировании на соревновательных дистанциях.

2.3. Учебный план

Примерный план распределения запланированного объема занятий по теоретическому и практическому разделам подготовки и примерное количество соревнований и стартов в них для учащихся групп НП первого и свыше одного года обучения представлены в таблице 10.

Таблица 10

Примерный план распределения запланированного объема занятий по разделам подготовки в группах начальной подготовки

Разделы подготовки	Группа	
	НП-1	НП-свыше 1
I. Теоретическая подготовка, ч	5	8
II. Практическая подготовка, ч		
- ОФП	122	176
- СФП	81	128
Итого часов:	208	312
Соревновательная деятельность		
- количество соревнований по ОФП	1-2	2-3
- количество соревнований по СП	1-2	2-3
Общее количество соревнований	2-4	4-6
Общее количество стартов	4-10	8-15

2.4. Теоретическая подготовка

Примерный тематический план занятий по теоретической подготовке для групп НП представлен в таблице 11.

Длительность теоретической подготовки в учебном занятии может составлять от 10 до 30 минут, а краткое их содержание должно учитывать следующий программный курс.

Таблица 11

Примерный тематический план занятий по теоретической подготовке в группах начальной подготовки

Темы занятий	Группа	
	НП-1	НП-свыше 1
1	2	3
1. Техника безопасности при занятии гребным спортом	1	1
2. Физическая культура и спорт в Белоруссии	1	
3. История развития гребного спорта	1	

Окончание табл. 11

1	2	3
4. Влияние физических упражнений на организм занимающегося	1	
5. Гигиена спортивных занятий	1	1
6. Основы техники гребного спорта		2
7. Техника гребли на байдарках и каноэ		2
8. Правила соревнований		2
Итого часов	5	8

1. Техника безопасности при занятии гребным спортом

Значение предварительного инструктажа и ознакомление с плавательной подготовленностью спортсменов-новичков. Важность соблюдения дисциплины на занятиях гребным спортом. Выбор места проведения занятий. Правила подготовки гребного и другого спортивного инвентаря. Изучение правил оказания первой помощи человеку, терпящему бедствие на воде. Организация спасательной службы на гребных базах. Виды спасательных средств и правила пользования ими. Приемы применения спасательных средств при оказании помощи пострадавшим. Правила поведения пострадавших на воде до оказания им помощи.

2. Физическая культура и спорт в Белоруссии

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Гребной спорт, его место в воспитании подрастающего поколения. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по гребле на байдарках и каноэ. Рост массовости спорта в Республике Беларусь и значение достижений спортсменов. Задачи физкультурных организаций РБ в развитии массовости спорта и повышении мастерства спортсменов. Международное спортивное движение. Состояние гребного спорта в странах СНГ.

3. История развития гребного спорта

Использование гребли в качестве средства передвижения по воде. Возникновение спортивной гребли. Этапы развития гребного спорта. Знаменательные даты в развитии гребного спорта. Создание международных федераций по гребным видам спорта. История проведения Чемпионатов Европы и Мира. Гребной спорт в программе Олимпийских Игр. Участие спортсменов

Республики Беларусь в соревнованиях различного уровня. Современное состояние гребного спорта и итоги спортивного года. Тенденции развития гребного спорта в мире и Республике Беларусь.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности, греблей, на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий гребным спортом. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

5. Гигиена спортивных занятий

Личная гигиена, режим дня и питание при занятии греблей. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений). Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения и употребления спиртных напитков. Гигиенические требования к построению и проведению занятий физическими упражнениями. Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы пищевого рациона для спортсменов в гребле на байдарках и каноэ в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

6. Основы техники гребного спорта

Понятия о технике гребли. Знакомство с основными свойствами воды и условиями взаимодействия с ней тел, находящихся в покое и движении. Составляющие сопротивления движению лодки. Составные части цикла гребка.

Значение опорного периода в цикле гребка. Особенности безопорного периода в цикле гребка. Фазовый состав цикла гребка.

7. Техника гребли на байдарках и каноэ

Техника гребли на байдарках и каноэ. Посадка гребца в лодку, силы, действующие на спортсмена при быстрой гребле. Строение весла как движителя лодки. Анализ движений гребца по материалам кино- и видеозаписи. Баланс лодки. Движения рук, туловища и ног в различных фазах цикла гребка.

8. Правила соревнований

Положение о соревновании. Программа соревнований. Участники соревнования. Лодки для соревнований. Распределение участников по заездам и водам. Организация соревнований. Участники и представители команд. Выход на старт и нахождение в стартовой зоне. Дистанция. Судейская коллегия. Правила прохождения дистанции. Порядок рассмотрения протестов. Лидирование. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Использование соревнований с целью агитации и пропаганды вида спорта и активного образа жизни.

2.5. Практическая подготовка

2.5.1. Направленность подготовки по этапам годового цикла для 1-го года обучения (спортсмены-новички, 10-11 лет)

Общеподготовительный этап (сентябрь-апрель)

Основная цель: изучение и овладение основными элементами техники гребли.

Основные задачи: первичный отбор спортсменов; овладение основами техники гребли; гармоничное физическое развитие; повышение уровня функциональной подготовленности; повышение уровня мотивации к занятиям в спортивной школе.

Содержание работы: привлечение детей в школу для просмотра перспективных учеников; предварительный отбор; организация медосмотра; изучение техники гребли по элементам на суше и гребном станке, на гребном тренажере и в гребном бассейне; ознакомление с правилами поведения на воде и эксплуатации гребного инвентаря; общая физическая подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП.

Специальноподготовительный этап (май-август)

Основная цель: завершение первоначальной подготовки и определение специализации дальнейшей подготовки.

Основные задачи: доукомплектование групп; овладение основами техники гребли на воде, гребном аппарате, учебной или тренировочной лодке с поддерживающими устройствами; изучение приемов управления лодкой и сохранения равновесия; формирование специфических ощущений; содействие гармоничному физическому развитию и повышению уровня общей функциональной подготовленности; подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

Содержание работы: углубленное изучение техники гребли по элементам на суше, гребном станке и в лодке на открытой воде; изучение приемов управления лодкой и сохранения равновесия; физическая и плавательная подготовка; участие в соревнованиях школы по ОФП; сдача контрольных и переводных нормативов по ОФП, СП.

2.5.2. Направленность подготовки по этапам годового цикла для групп начальной подготовки свыше 1-го года обучения

Общеподготовительный этап (сентябрь-апрель)

Основная цель: создание предпосылок для завершения начальной подготовки на воде (взаимодействие с веслом, лодкой и водой).

Основные задачи: доукомплектование группы; закрепление техники гребли и специфических ощущений; развитие общей выносливости; повышение уровня функциональной и общефизической подготовки; теоретическая подготовка.

Содержание работы: изучение техники гребли и ее элементов в гребном аппарате, бассейне и на открытой воде в лодке; продолжительная работа в лодке; общефизическая подготовка и сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специальноподготовительный этап (май-август)

Основная цель: формирование правильной техники в избранном виде гребли; создание мотивации к дальнейшему совершенствованию подготовленности.

Основные задачи: формирование знаний о биомеханических показателях гребли (темп, ритм, амплитуда, и т.д.); содействие формированию специфических комплексов ощущений (чувство темпа, ритма, весла, лодки, воды и т.п.); повышение уровня общей физической подготовленности и специальной выносливости.

Содержание работы: широкое использование гребли в различных лодках; совершенствование целостного выполнения цикла гребли; совершенствование ритмической структуры цикла гребка; отработка техники старта и финиша; гребля в лодке с использованием различных методов тренировки; специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники гребли; общефизическая подготовка; сдача контрольно-переводных нормативов; участие в школьных (ДЮСШ) и городских соревнованиях.

2.5.3. Программный материал по видам подготовки

Техническая подготовка

Овладение основами техники гребли: ознакомление с особенностями гребного инвентаря и правилами его эксплуатации; ознакомление с правилами поведения на воде; ознакомление со специальной терминологией; обучение выносу лодки, посадке, выходу из нее и основному рабочему положению гребца.

Обучение: целостному выполнению гребка; сохранению равновесия и управлению лодкой, формирование специфических ощущений («чувство воды», «чувство весла», «чувство лодки» и т.д.). Создание представления о темпе и ритме гребли. Закрепление основ техники гребли: основной двигательной структуры гребка, темпа, ритма гребли. Овладение умениями смены темпа и ритма гребли. Изучение элементов гребка: захвата воды, проводки, заноса весла, выполнения поворотов и т.д., в том числе и в затрудненных условиях. Выработка устойчивости техники гребли против сбивающих факторов (волны, ветер, утомление).

На первом году обучения необходимо овладеть следующими умениями: подготовка гребного инвентаря к занятию; вынос лодки от места хранения к причальному плоту; постановка лодки на воду; посадка в лодку и отход от плота; выход на водную акваторию; удержание заданного курса лодки; выполнение поворотов в движении и разворотов на месте; возвращение к причальному плоту и причаливание; выход из лодки и ее вынос; постановка лодки на хранение.

На втором году обучения приобретают умения изменять скорость лодки, темп и ритм гребли; оказывать помощь терпящему бедствие на воде. Занимающимся необходимо уметь выполнять основные элементы соревновательной деятельности; иметь опыт участия в городских соревнованиях; знать правила соревнований.

Физическая подготовка

Основная цель: содействие разностороннему физическому развитию.

Средства подготовки:

ОФП - бег средней интенсивности на местности или на стадионе; передвижение на лыжах; плавание различными способами; спортивные и подвижные игры; общеразвивающие гимнастические и атлетические упражнения, упражнения с отягощениями.

СФП - гребля в лодке с равномерной и переменной скоростью, средней и малой интенсивностью; гребля в лодке с поддерживающими устройствами и отягощением.

В занятиях используются нагрузки различной интенсивности (табл. 12-13).

Для развития гибкости используются упражнения малой интенсивности в виде стретчинга (пассивная и активная гибкость). Данные упражнения направлены на развитие подвижности в суставах, увеличивают амплитуду движений и повышают эластичность мышц в наиболее важных для гребцов на байдарках и каноэ движениях и группах мышц.

Таблица 12

Примерные параметры тренировочных упражнений циклического характера (бег, плавание, гребля), направленных на развитие физических качеств повторным методом

Зона мощности	Время работы, с	Интенсивность, %	Количество повторений, раз	Время отдыха, мин	ЧСС, уд*мин ⁻¹
Развитие скоростных качеств					
V	< 40	96-100	4 - 12	6 - 9	186 - 192
		91-95	8 - 19	4 - 7	
		85-90	12 - 25	2 - 5	
Развитие специальной выносливости					
IV	50-180	93-96	3 - 7	7 - 10	193 - 200
		89-92,5	5 - 10	5 - 8	
		85-88	7 - 13	3 - 6	
III	190-900	95-97,5	1 - 3	10 - 13	181 - 192
		90-94	2 - 5	8 - 11	
		85-89	3 - 7	6 - 10	
Развитие аэробной выносливости					
II	1000-1800	96-100	1	-	171 - 180
		91-95	2	11 - 12	
		85-90	2 - 3	10 - 11	
I	> 1800	90-100	1	-	< 170
		85-90	2	11 - 13	

Таблица 13

Примерные параметры тренировочных упражнений циклического характера (бег, плавание, гребля), направленных на развитие двигательных качеств интервальным методом

Зона мощности	Время работы, с	Интенсивность, %	Количество повторений, раз	Время отдыха, с	ЧСС, уд*мин ⁻¹
Развитие специальной выносливости					
IV	15-45	85-87,5	4-5	15-60	193 - 200
	10-30	81-84	6-7	10-60	
	7-20	77,5-80	8-9	5-45	
III	20-100	80-82,5	8-9	20-90	181 - 192
	15-90	76-79	10-11	15-90	
	15-60	72,5-75	12-13	15-60	
Развитие аэробной выносливости					
II	90-180	77,5-80	10-13	20-90	171 - 180
	60-120	74,5-77	14-17	15-90	
	45-90	72,5-75	18-21	10-90	
I	> 120	72,5-75	15-19	30-90	< 170
	> 90	69-72	20-24	20-90	
	> 60	65-68	25-30	15-90	

Примечания к таблицам 12-13:

1. Примерные тренировочные упражнения (повторного и интервального методов), направленные на развитие физических качеств, применяются в соответствии с примерным распределением тренировочной нагрузки по качествам подготовки в годичном цикле.
2. Дозировка (время работы, количество повторений, время отдыха и т.д.) на протяжении годичного цикла подготовки должна отвечать принципу постепенности увеличения нагрузок и предъявления максимальных требований к организму спортсменов.

Тактическая подготовка (2-й год)

Изучение управления лодкой на дистанции, применение отдельных элементов структуры соревновательной деятельности, равномерное прохождение дистанции, умение распределять силы в занятиях и при прохождении дистанции, понятие о старте и финише, понятие о совместном и раздельном старте. Общее представление об организации и проведении соревнований, о программе соревнований.

2.6. Планирование занятий

Распределение объема в каждой из 52 недель годового цикла по направленности специальной и общей подготовки представлено в примерных план-схемах (табл. 14-15). В целом план-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию подготовки контингента в гребле на байдарках и каноэ.

2.7. Содержание занятий

При планировании занятий в недельном микроцикле необходимо учитывать общую направленность микроцикла (порядковый номер недели из примерной план-схемы подготовки на годичный цикл), возможности аренды, удобного расписания занимающихся и т.д.

В таблице 16 предложено примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов в группах начальной подготовки.

Таблица 14

Таблица 15

Таблица 16

Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов в группах начальной подготовки

Направленность	Периоды подготовки																												
	Обще- подготовительный							Специально- подготовительный							Соревновательный														
День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22								
НП-1																													
Воспитание координационных способностей	+	+	В ы х о д н о й	+	+	В ы х о д н о й	В ы х о д н о й	+	+	В ы х о д н о й	+	+	В ы х о д н о й	В ы х о д н о й	+	+	В ы х о д н о й	+	+	В ы х о д н о й	В ы х о д н о й								
Воспитание ловкости				+					+						+				+					+			+		
Воспитание гибкости	+			+					+			+				+			+				+		+		+		
Техническая подготовка		+			+				+		+				+			+				+	+		+	+		+	
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+								+		+	+										+	+	+				+	+
Воспитание силовых качеств	+			+					+		+	+						+				+	+	+			+		+
Воспитание общей выносливости	+	+		+	+				+		+	+			+			+	+						+		+	+	
Воспитание специальной выносливости																												+	
НП-свыше 1																													
Воспитание координационных способностей	+			+					+		+							+											
Воспитание ловкости				+								+												+					

Окончание табл. 16

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Воспитание гибкости	+			+				+			+				+			+			
Техническая подготовка		+	В		+	В	В	+	+	В		+	В	В	+	+	В		+	В	В
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		Ы	+		Ы	Ы	+		Ы	+		Ы	Ы	+		Ы	+		Ы	Ы
Воспитание силовых качеств	+		О	+		О	О	+		О	+		О	О	+		О	+		О	О
Воспитание общей выносливости	+	+	Д	+	+	Д	Д	+		Д	+	+	Д	Д	+	+	Д	+	+	Д	Д
Воспитание специальной выносливости		+	Н			Н	Н		+	Н		+	Н	Н			Н		+	Н	Н
Воспитание специальной силовой выносливости			Й			Й	Й		+	Й			Й	Й		+	Й			Й	Й

2.8. Нормативные требования по видам подготовленности

Техническая подготовленность

В конце первого года обучения в группах НП юношам и девушкам для перехода в группы НП-свыше 1-го года обучения необходимо демонстрировать удовлетворительный уровень необходимых двигательных умений (табл. 17), который оценивается в следующих контрольных заданиях:

1. Вынос и подготовка инвентаря к выходу на воду;
2. Самостоятельная посадка в лодку и отчаливание от пирса (плота, берега);
3. Прохождение дистанции (до 150 м) без отклонений от курса;
4. Разворот на месте (в удобную сторону);
5. Причаливание к пирсу (плоту, берегу) и выход из лодки;
6. Уход за инвентарем и занос в эллинг на хранение.

Примечания.

1. 1-е и 2-е задание выполняется в паре с товарищем (в оценке учитывается товарищеская взаимопомощь).
2. Если 3-е и 4-е задание выполняются с поддерживающими приспособлениями, то оценка задания снижается на 1 балл.

К окончанию обучения в группах НП-свыше 1-го года и для перехода на следующий этап обучения в УТГ спортсмены должны знать основные правила соревнований для участников и иметь удовлетворительный уровень умений выполнения отдельных элементов соревновательной деятельности (табл. 17), которые оцениваются в следующих контрольных заданиях:

1. Построение лодок на линии старта без держателей и занятие стартового положения по команде – “внимание” (выполняется в группе не менее 3-х лодок);
2. Прохождение по заданному курсу дистанции (до 500 м) со сменой темпа, ритма гребли, с имитацией стартового и финишного ускорения;
3. Прохождение поворота (в правую и левую стороны);
4. Подход на лодке к перевернувшемуся в воду товарищу и транспортировка его к берегу;
5. Транспортировка лодки и прочего перевернувшегося инвентаря к берегу.

Таблица 17

Уровни специальной технической подготовленности юношей и девушек в группах начальной подготовки

Уровень подготовленности	Средний балл оценки
отличный	4,6-5
хороший	4-4,5
удовлетворительный	3,7-4,4
неудовлетворительный	3,6 и менее

Примечания.

1. Каждое задание оценивается по 5-бальной шкале методом экспертных оценок при участии в оценивании не менее 2-х независимых специалистов в гребле на байдарках и каноэ (тренерско-педагогический состав школы, преподаватели специализированных кафедр БГАФК, УОР, студенты данных кафедр не ниже выпускных курсов УОР и II курса БГАФК, спортсмены высокой квалификации).
2. Определение уровня технической подготовленности производится по среднему арифметическому баллу из всех оценок в контрольных заданиях.

Физическая подготовленность

Нормативные требования по общей физической и специальной подготовленности представляют собой оценку результатов в контрольных упражнениях по пятибальной шкале, что позволяет контролировать уровень подготовленности спортсмена. В начале годового цикла подготовки полученные оценки по результатам в контрольных упражнениях оценивают исходный уровень подготовленности спортсмена, а в конце годового цикла позволяют оценить рост подготовленности. В течение года избирательно контролируется прирост отдельных физических качеств с частотой не менее одного раза в месяц, что дает возможность с одной стороны – вести постоянное наблюдение за темпами прироста данного качества, с другой стороны – стимулировать мотивацию спортсмена к более высоким достижениям.

Перевод спортсмена в группы НП-свыше 1 года обучения или этап спортивной подготовки в УТГ осуществляется на основании:

- учета требований пригодности и перспективности (табл. 3) по шкалам оценок физического развития юношей и девушек соответствующего возраста в гребле на байдарках и каноэ (табл. 4-5);
- соответствия удовлетворительному уровню общей физической и специальной подготовленности (табл. 3) по шкалам оценок результатов (табл. 6-9) в контрольных упражнениях по ОФП и СП для соответствующего возраста занимающихся в группах НП.

3. Планирование и содержание занятий в учебно-тренировочных группах

В учебно-тренировочных группах 1-3-го годов обучения юные гребцы (12-15 лет) проходят этап углубленной специализации. При не выполнении требований перехода в группы спортивного совершенствования обучение может быть продолжено свыше 3 лет (15 лет и старше).

Во время обучения в учебно-тренировочных группах закладываются основы соревновательной деятельности. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех видах подготовки. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако, ее средства сужаются, что позволяет более целенаправленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование основ техники гребного спорта. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в тренировочном процессе.

3.1. Задачи обучения в учебно-тренировочных группах

Основными задачами УТГ 1-3 годов обучения и свыше 3 лет являются следующие:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники;
- изучение тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- получение звания судьи по спорту;
- выполнение первого спортивного разряда или кандидата в мастера спорта по избранному виду.

3.2. Требования к отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп

Требования к комплектованию групп - спортсмены в возрасте 12-15 лет (при обучении свыше 3 лет в возрасте 15 лет и старше) с наличием спортивного разряда, пригодные к дальнейшей подготовке в гребле и имеющие соответствующий уровень физического развития.

Отбор спортсменов производится на основании:

- учета требований пригодности и перспективности (табл. 3) по шкалам оценки физического развития гребцов на байдарках и каноэ соответствующего возраста (табл. 18-19);
- удовлетворительного уровня специальной технической (табл. 17) подготовленности, определяемого из оценок в контрольных заданиях для групп НП-свыше 1 года обучения;

- общей физической и специальной подготовленности (табл. 3), определяемой по шкалам оценок результатов (табл. 6-9) в контрольных упражнениях для групп НП-свыше 1 года обучения;
- стабильного владения техникой гребли в условиях сбивающих факторов;
- выполнения квалификационных требований по спортивной подготовке (табл. 2);

Перевод спортсменов в группы спортивного совершенствования осуществляется при условиях:

- обучения в учебно-тренировочных группах не менее 3-х лет;
- квалификации первого спортивного разряда или кандидата в мастера спорта;
- перевода из УТГ-свыше 3 лет наличия удовлетворительного уровня и перевода из УТГ-3 хорошего уровня общей физической и специальной подготовленности (табл. 3), определяемого по шкалам оценок результатов (табл. 20-23) в контрольных упражнениях для УТГ-свыше 3 лет обучения и УТГ-3 соответственно (табл. 24.1-24.2).

Таблица 18

Шкала оценок физического развития девушек в гребле на байдарках
для учебно-тренировочных групп

Показатели	Оценка, балл				
	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6
12 лет					
Длина тела, см	≤ 153,3	153,4–156,3	156,4–160,4	160,5–163,4	≥ 163,5
Размах рук, см	≤ 157	157,1–160,3	160,4–164,7	164,8–167,9	≥ 168
Длина тела сидя с вытянутыми руками вверх, см	≤ 116,8	116,9–120,1	120,2–124,6	124,7–127,9	≥ 128
Масса тела, кг	≤ 33,6	33,7–40,9	41–50,8	50,9–58,1	≥ 58,2
Весо-ростовой индекс, г*см ⁻¹	≤ 225,7	225,8–264,7	264,8–318,2	318,3–357,2	≥ 357,3
13 лет					
Длина тела, см	≤ 155,4	155,5–158,7	158,8–163,3	163,4–166,6	≥ 166,7
Размах рук, см	≤ 159,4	159,5–162,8	162,9–167,4	167,5–170,8	≥ 170,9
Длина тела сидя с вытянутыми руками вверх, см	≤ 120,5	120,6–123,8	123,9–128,3	128,4–131,6	≥ 131,7
Масса тела, кг	≤ 40,5	40,6–47,2	47,3–56,3	56,4–63	≥ 63,1
Весо-ростовой индекс, г*см ⁻¹	≤ 264	264,1–298,4	298,5–345,3	345,4–379,6	≥ 379,7

Окончание табл. 18

1	2	3	4	5	6
14 лет					
Длина тела, см	$\leq 157,1$	157,2–160,8	160,9–165,9	166–169,6	$\geq 169,7$
Размах рук, см	$\leq 161,4$	161,5–165	165,1–169,9	170–173,5	$\geq 173,6$
Длина тела сидя с вытянутыми ру- ками вверх, см	$\leq 123,8$	123,9–127,1	127,2–131,6	131,7–134,8	$\geq 134,9$
Масса тела, кг	$\leq 46,6$	46,7–52,7	52,8–61,1	61,2–67,2	$\geq 67,3$
Весо-ростовой индекс, $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$	$\leq 298,2$	298,3–327,8	327,9–368,3	368,4–397,9	≥ 398
15 лет					
Длина тела, см	$\leq 158,6$	158,7–162,7	162,8–168,2	168,3–172,2	$\geq 172,3$
Размах рук, см	$\leq 163,2$	163,3–166,9	167–172,1	172,2–175,8	$\geq 175,9$
Длина тела сидя с вытянутыми ру- ками вверх, см	$\leq 126,7$	126,8–130	130,1–134,4	134,5–137,7	$\geq 137,8$
Масса тела, кг	$\leq 51,9$	52–57,5	57,6–65,1	65,2–70,6	$\geq 70,7$
Весо-ростовой индекс, $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$	$\leq 328,3$	328,4–353,2	353,3–387,2	387,3–412	$\geq 412,1$
16 лет					
Длина тела, см	$\leq 159,8$	159,9–164,2	164,3–170,2	170,3–174,6	$\geq 174,7$
Размах рук, см	$\leq 164,6$	164,7–168,6	168,7–174	174,1–177,9	≥ 178
Длина тела сидя с вытянутыми ру- ками вверх, см	$\leq 129,2$	129,3–132,4	132,5–136,9	137–140,1	$\geq 140,2$
Масса тела, кг	$\leq 56,5$	56,6–61,5	61,6–68,3	68,4–73,3	$\geq 73,4$
Весо-ростовой индекс, $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$	$\leq 354,2$	354,3–374,3	374,4–401,9	402–422	$\geq 422,1$

Примечание: методика специальных антропометрических измерений представлена в разделе 11.

Таблица 19

Шкала оценок физического развития юношей в гребле на байдарках и каноэ
для учебно-тренировочных групп

Показатели	Оценка, балл				
	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6
12 лет					
Длина тела, см	≤ 138,1	138,2–146,1	146,2–157	157,1–164,9	≥ 165
Размах рук, см	≤ 140,7	140,8–149,4	149,5–161,4	161,5–170,1	≥ 170,2
Длина тела сидя с вытянутыми ру- ками вверх, см	≤ 115,2	115,3–121,7	121,8–130,6	130,7–137,1	≥ 137,2
Масса тела, кг	≤ 39,8	39,9–46,7	46,8–56,2	56,3–63,1	≥ 63,2
Весо-ростовой индекс, г*см ⁻¹	≤ 304,5	304,6–328,5	328,6–361,3	361,4–385,3	≥ 385,4
13 лет					
Длина тела, см	≤ 147,9	148–155,2	155,3–165,1	165,2–172,4	≥ 172,5
Размах рук, см	≤ 150,8	150,9–158,7	158,8–169,6	169,7–177,5	≥ 177,6
Длина тела сидя с вытянутыми ру- ками вверх, см	≤ 121,7	121,8–127,6	127,7–135,8	135,9–141,8	≥ 141,9
Масса тела, кг	≤ 47,6	47,7–54,1	54,2–63	63,1–69,5	≥ 69,6
Весо-ростовой индекс, г*см ⁻¹	≤ 328,8	328,9–351,4	351,5–382,3	382,4–404,9	≥ 405
14 лет					
Длина тела, см	≤ 156,4	156,5–163	163,1–172	172,1–178,6	≥ 178,7
Размах рук, см	≤ 159,7	159,8–166,9	167–176,7	176,8–183,8	≥ 183,9
Длина тела сидя с вытянутыми ру- ками вверх, см	≤ 127,4	127,5–132,9	133–140,4	140,5–145,8	≥ 145,9
Масса тела, кг	≤ 54,6	54,7–60,7	60,8–69,1	69,2–75,2	≥ 75,3
Весо-ростовой индекс, г*см ⁻¹	≤ 351,2	351,3–372,4	372,5–401,4	401,5–422,6	≥ 422,7
15 лет					
Длина тела, см	≤ 163,6	163,7–169,5	169,6–177,6	177,7–183,6	≥ 183,7
Размах рук, см	≤ 167,5	167,6–173,9	174–182,6	182,7–189	≥ 189,1
Длина тела сидя с вытянутыми ру- ками вверх, см	≤ 132,4	132,5–137,4	137,5–144,2	144,3–149,1	≥ 149,2
Масса тела, кг	≤ 60,8	60,9–66,5	66,6–74,3	74,4–80	≥ 80,1

Окончание табл. 19

1	2	3	4	5	6
Весо-ростовой индекс, $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$	$\leq 371,6$	371,7–391,4	391,5–418,5	418,6–438,3	$\geq 438,4$
16 лет					
Длина тела, см	$\leq 169,6$	169,7–174,8	174,9–182	182,1–187,3	$\geq 187,4$
Размах рук, см	$\leq 174,1$	174,2–179,7	179,8–187,4	187,5–193	$\geq 193,1$
Длина тела сидя с вытянутыми руками вверх, см	$\leq 136,7$	136,8–141,2	141,3–147,3	147,4–151,7	$\geq 151,8$
Масса тела, кг	$\leq 66,2$	66,3–71,6	71,7–78,8	78,9–84,1	$\geq 84,2$
Весо-ростовой индекс, $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$	$\leq 390,1$	390,2–408,5	408,6–433,6	433,7–452	$\geq 452,1$

Примечание: методика специальных антропометрических измерений представлена в разделе 11.

Таблица 20

Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности девушек в гребле на байдарках для учебно-тренировочных групп

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6
Бег 10 м, с					
12	$\leq 2,00$	2,01-2,14	2,15-2,35	2,36-2,54	$\geq 2,55$
13	$\leq 1,96$	1,97-2,02	2,03-2,22	2,23-2,38	$\geq 2,39$
14	$\leq 1,88$	1,89-1,94	1,95-2,11	2,12-2,26	$\geq 2,27$
15	$\leq 1,86$	1,87-1,92	1,93-2,03	2,04-2,17	$\geq 2,18$
16	$\leq 1,84$	1,85-1,90	1,91-1,98	1,99-2,11	$\geq 2,12$
Бег 5 мин, м					
12	≥ 1240	1194-1239	1055-1193	1010-1054	≤ 1009
13	≥ 1320	1211-1319	1111-1210	1015-1110	≤ 1014
14	≥ 1400	1270-1399	1171-1269	1120-1170	≤ 1119
15	≥ 1470	1412-1469	1313-1411	1240-1312	≤ 1239
16	≥ 1513	1441-1512	1341-1440	1269-1340	≤ 1268
Челночный бег 10 м, с					
12	$\leq 2,52$	2,53-2,66	2,67-2,86	2,87-3,03	$\geq 3,04$
13	$\leq 2,42$	2,43-2,54	2,55-2,73	2,74-2,88	$\geq 2,89$

Окончание табл. 20

1	2	3	4	5	6
14	$\leq 2,35$	2,36-2,46	2,47-2,64	2,65-2,78	$\geq 2,79$
15	$\leq 2,31$	2,32-2,42	2,43-2,58	2,59-2,72	$\geq 2,73$
16	$\leq 2,28$	2,29-2,39	2,40-2,55	2,56-2,69	$\geq 2,70$
Прыжок в длину, см					
12	≥ 187	179-186	167-178	158-166	≤ 157
13	≥ 198	189-197	177-188	169-176	≤ 168
14	≥ 208	200-207	188-199	180-187	≤ 179
15	≥ 219	210-218	199-209	190-198	≤ 189
16	≥ 228	220-227	208-219	199-207	≤ 198
Прыжок вверх, см					
12	≥ 36	26-35	23-27	18-22	≤ 17
13	≥ 40	27-39	24-26	19-23	≤ 18
14	≥ 45	35-44	28-34	23-27	≤ 22
15	≥ 49	40-48	30-39	25-29	≤ 24
16	≥ 52	45-51	35-44	29-34	≤ 28
Прыжки с «добавками», кол-во добавок					
12	≥ 24	21-23	17-20	15-16	≤ 14
13	≥ 27	24-26	20-23	17-19	≤ 16
14	≥ 29	26-28	23-25	20-22	≤ 19
15	≥ 31	29-30	25-28	22-24	≤ 21
16	≥ 33	30-32	27-29	24-26	≤ 23
Наклон вперед, см					
12	≥ 16	13-15	9-12	6-8	≤ 5
13	≥ 19	16-18	12-15	9-11	≤ 8
14	≥ 22	19-21	15-18	12-14	≤ 11
15	≥ 24	21-23	17-20	14-16	≤ 13
16	≥ 25	22-24	18-21	15-17	≤ 14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз					
12	≥ 17	13-16	7-12	3-6	≤ 2
13	≥ 20	16-19	11-15	7-10	≤ 6
14	≥ 25	21-24	15-20	11-14	≤ 10
15	≥ 30	26-29	20-25	16-19	≤ 15
16	≥ 35	31-34	25-30	21-24	≤ 20

Примечание: методика тестирования общей физической подготовленности представлена в разделе 11.

Таблица 21

Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности юношей
в гребле на байдарках и каноэ для учебно-тренировочных групп

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
Бег 10 м, с					
12	≤ 1,98	1,99-2,24	2,25-2,37	2,38-2,47	≥ 2,48
13	≤ 1,94	1,95-2,19	2,20-2,31	2,32-2,41	≥ 2,42
14	≤ 1,86	1,87-2,10	2,11-2,21	2,22-2,30	≥ 2,31
15	≤ 1,82	1,83-1,95	1,96-2,05	2,06-2,13	≥ 2,14
16	≤ 1,80	1,81-1,85	1,86-1,89	1,90-1,95	≥ 1,96
Бег 5 мин, м					
12	≥ 1257	1206-1256	1136-1205	1085-1135	≤ 1084
13	≥ 1342	1290-1341	1220-1289	1169-1219	≤ 1168
14	≥ 1417	1366-1416	1296-1365	1245-1295	≤ 1244
15	≥ 1476	1424-1475	1354-1423	1303-1353	≤ 1302
16	≥ 1516	1465-1515	1395-1464	1344-1394	≤ 1343
Челночный бег 10 м, с					
12	≤ 2,72	2,73-2,84	2,85-3,01	3,02-3,15	≥ 3,16
13	≤ 2,57	2,58-2,67	2,68-2,82	2,83-2,95	≥ 2,96
14	≤ 2,42	2,43-2,51	2,52-2,64	2,65-2,75	≥ 2,76
15	≤ 2,29	2,30-2,37	2,38-2,49	2,50-2,58	≥ 2,59
16	≤ 2,19	2,20-2,27	2,28-2,38	2,39-2,46	≥ 2,47
Прыжок в длину, см					
12	≥ 189	183-188	176-182	170-175	≤ 169
13	≥ 212	196-211	189-195	183-188	≤ 182
14	≥ 223	207-222	200-206	194-199	≤ 193
15	≥ 231	215-230	208-214	202-207	≤ 201
16	≥ 247	221-246	213-220	208-212	≤ 207
Прыжок вверх, см					
12	≥ 39	36-38	32-35	29-31	≤ 28
13	≥ 44	41-43	38-40	35-37	≤ 34
14	≥ 49	46-48	43-45	40-42	≤ 39
15	≥ 54	51-53	47-50	44-46	≤ 43
16	≥ 57	54-56	51-53	48-50	≤ 47
Прыжки с «добавками», кол-во добавок					
12	≥ 19	17-18	14-16	11-13	≤ 10
13	≥ 20	18-19	15-17	13-14	≤ 12

Окончание табл. 21

1	2	3	4	5	6
14	≥ 23	21-22	18-20	16-17	≤ 15
15	≥ 27	24-26	21-23	19-20	≤ 18
16	≥ 31	29-30	26-28	24-25	≤ 23
Подтягивание на перекладине, кол-во раз					
12	≥ 9	7-8	5-6	3-4	≤ 2
13	≥ 12	10-11	8-9	6-7	≤ 5
14	≥ 17	15-16	13-14	11-12	≤ 10
15	≥ 23	21-22	19-20	17-18	≤ 16
16	≥ 27	25-26	23-24	21-22	≤ 20
Наклон вперед, см					
12	≥ 11	9-10	7-8	5-6	≤ 4
13	≥ 14	12-13	10-11	8-9	≤ 7
14	≥ 17	15-16	13-14	11-12	≤ 10
15	≥ 20	18-19	16-17	14-15	≤ 13
16	≥ 22	19-21	17-18	15-16	≤ 14

Примечание: методика тестирования общей физической подготовленности представлена в разделе 11.

Таблица 22

Нормативные шкалы оценок специальной подготовленности девушек в гребле на байдарках
для учебно-тренировочных групп

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6	7
Плавание						
12	50 м	≤ 1:30,0	1:31,0–1:50,0	≥ 1:51,0	–	
13	100 м	≤ 2:00,0	2:01,0–2:20,0	2:21,0–2:50,0	≥ 2:51,0	–
14	100 м	≤ 1:55,0	1:56,0–2:00,0	2:01,0–2:20,0	2:21,0–2:50,0	≥ 2:51,0
15	100 м	≤ 1:45,0	1:46,0–1:50,0	1:51,0–2:10,0	2:11,0–2:20,0	≥ 2:21,0
16	100 м	≤ 1:40,0	1:41,0–1:45,0	1:46,0–2:00,0	2:01,0–2:10,0	≥ 2:11,0
Жим штанги лежа на спине, количество раз						
13	10 кг 45 с	≥ 46	37–45	24–36	15–23	≤ 14
14	10 кг 1 мин	≥ 68	55–67	36–54	23–35	≤ 22
15	15 кг 1,5 мин	≥ 83	67–82	44–66	28–43	≤ 27
16	20 кг 2 мин	≥ 68	55–67	36–54	23–35	≤ 22
Тяга штанги лежа на груди, количество раз						
13	10 кг 45 с	≥ 59	48–58	31–47	20–30	≤ 19
14	10 кг 1 мин	≥ 88	71–87	47–70	30–46	≤ 29
15	15 кг 1,5 мин	≥ 108	87–107	57–86	36–56	≤ 35
16	20 кг 2 мин	≥ 88	71–87	47–70	30–46	≤ 29
Эргометрическое тестирование на воде						
К-1						
12	100 м	≤ 0:40,3	0:40,4–0:43,5	0:43,6–0:47,0	0:47,1–0:50,3	≥ 0:50,4

Продолжение табл. 22

1	2	3	4	5	6	7
12	200 м	≤ 1:26,9	1:27,0–1:34,0	1:34,1–1:41,4	1:41,5–1:48,5	≥ 1:48,6
	250 м	≤ 1:51,3	1:51,4–2:00,5	2:00,6–2:09,8	2:09,9–2:19,0	≥ 2:19,1
	500 м	≤ 4:00,0	4:00,1–4:19,9	4:20,0–4:40,0	4:40,1–4:59,9	≥ 5:00,0
	1000 м	≤ 8:37,6	8:37,7–9:20,6	9:20,7–10:03,9	10:04,0–10:46,9	≥ 10:47,0
13	150 м	≤ 0:53,9	0:54,0–0:58,3	0:58,4–1:02,9	1:03,0–1:07,3	≥ 1:07,4
	200 м	≤ 1:14,2	1:14,3–1:20,3	1:20,4–1:26,6	1:26,7–1:32,7	≥ 1:32,8
	350 м	≤ 2:18,0	2:18,1–2:29,4	2:29,5–2:41,1	2:41,2–2:52,5	≥ 2:52,6
	500 м	≤ 3:25,0	3:25,1–3:42,0	3:42,1–3:59,2	3:59,3–4:16,2	≥ 4:16,3
	700 м	≤ 4:57,7	4:57,8–5:22,4	5:22,5–5:47,3	5:47,4–6:12,0	≥ 6:12,1
	1000 м	≤ 7:22,1	7:22,2–7:58,9	7:59,0–8:35,8	8:35,9–9:12,5	≥ 9:12,6
14	150 м	≤ 0:46,1	0:46,2–0:49,8	0:49,9–0:53,7	0:53,8–0:57,5	≥ 0:57,6
	200 м	≤ 1:03,4	1:03,5–1:08,5	1:08,6–1:13,9	1:14,0–1:19,1	≥ 1:19,2
	350 м	≤ 1:57,8	1:57,9–2:07,6	2:07,7–2:17,5	2:17,6–2:27,2	≥ 2:27,3
	500 м	≤ 2:55,0	2:55,1–3:09,5	3:09,6–3:24,2	3:24,3–3:38,7	≥ 3:38,8
	700 м	≤ 4:14,1	4:14,2–4:35,2	4:35,3–4:56,5	4:56,6–5:17,6	≥ 5:17,7
	1000 м	≤ 6:17,4	6:17,5–6:48,8	6:48,9–7:20,3	7:20,4–7:51,7	≥ 7:51,8
15	150 м	≤ 0:40,8	0:40,9–0:44,1	0:44,2–0:47,6	0:47,7–0:50,9	≥ 0:51,0
	200 м	≤ 0:56,1	0:56,2–1:00,7	1:00,8–1:05,5	1:05,6–1:10,0	≥ 1:10,1
	400 м	≤ 2:01,0	2:01,1–2:11,0	2:11,1–2:21,2	2:21,3–2:31,2	≥ 2:31,3
	500 м	≤ 2:35,0	2:35,1–2:47,8	2:47,9–3:00,8	3:00,9–3:13,7	≥ 3:13,8
	750 м	≤ 4:03,0	4:03,1–4:23,1	4:23,2–4:43,5	4:43,6–5:03,6	≥ 5:03,7
	1000 м	≤ 5:34,3	5:34,4–6:02,0	6:02,1–6:30,0	6:30,1–6:57,8	≥ 6:57,9

Окончание табл. 22

1	2	3	4	5	6	7
16	100 м	≤ 0:23,5	0:23,6–0:25,4	0:25,5–0:27,4	0:27,5–0:29,3	≥ 0:29,4
	200 м	≤ 0:50,7	0:50,8–0:54,8	0:54,9–0:59,1	0:59,2–1:03,3	≥ 1:03,4
	500 м	≤ 2:20,0	2:20,1–2:31,6	2:31,7–2:43,3	2:43,4–2:54,9	≥ 2:55,0
	750 м	≤ 3:39,5	3:39,6–3:57,7	3:57,8–4:16,1	4:16,2–4:34,2	≥ 4:34,3
	1000 м	≤ 5:01,9	5:02,0–5:27,0	5:27,1–5:52,3	5:52,4–6:17,3	≥ 6:17,4
	2000 м	≤ 10:51,2	10:51,3–11:45,3	11:45,4–12:39,7	12:39,8–13:33,9	≥ 13:34,0

Примечание: методика тестирования специальной подготовленности представлена в разделе 11.

Таблица 23

Нормативные шкалы оценок специальной подготовленности юношей в гребле на байдарках и каноэ
для учебно-тренировочных групп

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
Плавание						
12	50м	≤ 0:50,0	0:51,0–1:00,0	1:01,0–1:20,0	1:21,0–1:40,0	≥ 1:41,0
13	100м	≤ 1:40,0	1:41,0–1:50,0	1:51,0–2:00,0	2:01,0–2:10,0	≥ 2:11,0
14	100м	≤ 1:35,0	1:36,0–1:45,0	1:46,0–1:55,0	1:56,0–2:05,0	≥ 2:06,0
15	100м	≤ 1:30,0	1:31,0–1:40,0	1:41,0–1:50,0	1:51,0–2:00,0	≥ 2:01,0
16	100м	≤ 1:25,0	1:26,0–1:35,0	1:36,0–1:45,0	1:46,0–1:55,0	≥ 1:56,0
Жим штанги лежа на спине, количество раз						
13	15 кг 45 с	≥ 53	43–52	28–42	18–27	≤ 17

Продолжение табл. 23

1	2	3	4	5	6	7
14	20 кг 1 мин	≥ 73	59–72	38–58	24–37	≤ 23
15	20 кг 1,5 мин	≥ 94	75–93	50–74	31–49	≤ 30
16	30 кг 2 мин	≥ 76	61–75	40–60	25–39	≤ 24
Тяга штанги лежа на груди, количество раз						
13	15 кг 45 с	≥ 69	56–68	36–55	23–35	≤ 22
14	20 кг 1 мин	≥ 94	76–93	50–75	32–49	≤ 31
15	20 кг 1,5 мин	≥ 121	98–120	64–97	41–63	≤ 40
16	30 кг 2 мин	≥ 98	79–97	52–78	33–51	≤ 32
Эргометрическое тестирование на воде						
К-1						
12	100 м	$\leq 0:36,9$	0:37,0–0:39,0	0:39,1–0:41,3	0:41,4–0:43,3	$\geq 0:43,4$
	200 м	$\leq 1:19,6$	1:19,7–1:24,2	1:24,3–1:29,0	1:29,1–1:33,6	$\geq 1:33,7$
	250 м	$\leq 1:42,0$	1:42,1–1:47,9	1:48,0–1:54,0	1:54,1–1:59,9	$\geq 2:00,0$
	500 м	$\leq 3:40,0$	3:40,1–3:52,8	3:52,9–4:05,9	4:06,0–4:18,7	$\geq 4:18,8$
	1000 м	$\leq 7:54,5$	7:54,6–8:22,3	8:22,4–8:50,3	8:50,4–9:18,1	$\geq 9:18,2$
13	150 м	$\leq 0:50,0$	0:50,1–0:52,8	0:52,9–0:55,9	0:56,0–0:58,7	$\geq 0:58,8$
	200 м	$\leq 1:08,8$	1:08,9–1:12,7	1:12,8–1:16,9	1:17,0–1:20,8	$\geq 1:20,9$
	350 м	$\leq 2:07,9$	2:08,0–2:15,4	2:15,5–2:23,0	2:23,1–2:30,4	$\geq 2:30,5$
	500 м	$\leq 3:10,0$	3:10,1–3:21,1	3:21,2–3:32,4	3:32,5–3:43,4	$\geq 3:43,5$
	700 м	$\leq 4:35,9$	4:36,0–4:52,1	4:52,2–5:08,4	5:08,5–5:24,5	$\geq 5:24,6$
	1000 м	$\leq 6:49,8$	6:49,9–7:13,8	7:13,9–7:38,0	7:38,1–8:02,0	$\geq 8:02,1$

Продолжение табл. 23

1	2	3	4	5	6	7
14	150 м	≤ 0:42,1	0:42,2–0:44,5	0:44,6–0:47,1	0:47,2–0:49,4	≥ 0:49,5
	200 м	≤ 0:57,9	0:58,0–1:01,2	1:01,3–1:04,7	1:04,8–1:08,0	≥ 1:08,1
	350 м	≤ 1:47,7	1:47,8–1:54,0	1:54,1–2:00,4	2:00,5–2:06,7	≥ 2:06,8
	500 м	≤ 2:40,0	2:40,1–2:49,3	2:49,4–2:58,8	2:58,9–3:08,1	≥ 3:08,2
	700 м	≤ 3:52,4	3:52,5–4:05,9	4:06,0–4:19,7	4:19,8–4:33,3	≥ 4:33,4
	1000 м	≤ 5:45,1	5:45,2–6:05,3	6:05,4–6:25,7	6:25,8–6:45,9	≥ 6:46,0
15	150 м	≤ 0:36,8	0:36,9–0:38,9	0:39,0–0:41,2	0:41,3–0:43,2	≥ 0:43,3
	200 м	≤ 0:50,7	0:50,8–0:53,6	0:53,7–0:56,6	0:56,7–0:59,5	≥ 0:59,6
	400 м	≤ 1:49,3	1:49,4–1:55,6	1:55,7–2:02,2	2:02,3–2:08,5	≥ 2:08,6
	500 м	≤ 2:20,0	2:20,1–2:28,1	2:28,2–2:36,5	2:36,6–2:44,6	≥ 2:44,7
	750 м	≤ 3:39,5	3:39,6–3:52,3	3:52,4–4:05,3	4:05,4–4:18,1	≥ 4:18,2
	1000 м	≤ 5:01,9	5:02,0–5:19,6	5:19,7–5:37,5	5:37,6–5:55,1	≥ 5:55,2
16	100 м	≤ 0:21,0	0:21,1–0:22,1	0:22,2–0:23,5	0:23,6–0:24,6	≥ 0:24,7
	200 м	≤ 0:45,3	0:45,4–0:47,8	0:47,9–0:50,6	0:50,7–0:53,1	≥ 0:53,2
	500 м	≤ 2:05,0	2:05,1–2:12,3	2:12,4–2:19,7	2:19,8–2:27,0	≥ 2:27,1
	750 м	≤ 3:16,0	3:16,1–3:27,4	3:27,5–3:39,0	3:39,1–3:50,4	≥ 3:50,5
	1000 м	≤ 4:29,6	4:29,7–4:45,3	4:45,4–5:01,3	5:01,4–5:17,1	≥ 5:17,2
	2000 м	≤ 9:41,4	9:41,5–10:15,5	10:15,6–10:49,8	10:49,9–11:23,9	≥ 11:24,0
C-1						
12	100 м	≤ 0:40,3	0:40,4–0:42,6	0:42,7–0:45,0	0:45,1–0:47,3	≥ 0:47,4
	200 м	≤ 1:26,9	1:27,0–1:31,9	1:32,0–1:37,1	1:37,2–1:42,1	≥ 1:42,2
	250 м	≤ 1:51,3	1:51,4–1:57,7	1:57,8–2:04,4	2:04,5–2:10,8	≥ 2:10,9

Продолжение табл. 23

1	2	3	4	5	6	7
12	<i>500 м</i>	$\leq 4:00,0$	4:00,1–4:14,0	4:14,1–4:28,2	4:28,3–4:42,3	$\geq 4:42,4$
	<i>1000 м</i>	$\leq 8:37,6$	8:37,7–9:07,9	9:08,0–9:38,5	9:38,6–10:08,8	$\geq 10:08,9$
13	<i>150 м</i>	$\leq 0:53,9$	0:54,0–0:57,0	0:57,1–1:00,3	1:00,4–1:03,4	$\geq 1:03,5$
	<i>200 м</i>	$\leq 1:14,2$	1:14,3–1:18,5	1:18,6–1:22,9	1:23,0–1:27,2	$\geq 1:27,3$
	<i>350 м</i>	$\leq 2:18,0$	2:18,1–2:26,1	2:26,2–2:34,3	2:34,4–2:42,3	$\geq 2:42,4$
	<i>500 м</i>	$\leq 3:25,0$	3:25,1–3:37,0	3:37,1–3:49,1	3:49,2–4:01,1	$\geq 4:01,2$
	<i>700 м</i>	$\leq 4:57,7$	4:57,8–5:15,1	5:15,2–5:32,7	5:32,8–5:50,2	$\geq 5:50,3$
	<i>1000 м</i>	$\leq 7:22,1$	7:22,2–7:48,0	7:48,1–8:14,1	8:14,2–8:40,0	$\geq 8:40,1$
14	<i>150 м</i>	$\leq 0:46,1$	0:46,2–0:48,7	0:48,8–0:51,5	0:51,6–0:54,1	$\geq 0:54,2$
	<i>200 м</i>	$\leq 1:03,4$	1:03,5–1:07,0	1:07,1–1:10,8	1:10,9–1:14,4	$\geq 1:14,5$
	<i>350 м</i>	$\leq 1:57,8$	1:57,9–2:04,7	2:04,8–2:11,7	2:11,8–2:18,5	$\geq 2:18,6$
	<i>500 м</i>	$\leq 2:55,0$	2:55,1–3:05,2	3:05,3–3:15,6	3:15,7–3:25,8	$\geq 3:25,9$
	<i>700 м</i>	$\leq 4:14,1$	4:14,2–4:29,0	4:29,1–4:44,0	4:44,1–4:58,9	$\geq 4:59,0$
	<i>1000 м</i>	$\leq 6:17,4$	6:17,5–6:39,5	6:39,6–7:01,8	7:01,9–7:23,9	$\geq 7:24,0$
15	<i>150 м</i>	$\leq 0:40,8$	0:40,9–0:43,1	0:43,2–0:45,6	0:45,7–0:47,9	$\geq 0:48,0$
	<i>200 м</i>	$\leq 0:56,1$	0:56,2–0:59,3	0:59,4–1:02,7	1:02,8–1:05,9	$\geq 1:06,0$
	<i>400 м</i>	$\leq 2:01,0$	2:01,1–2:08,0	2:08,1–2:15,3	2:15,4–2:22,3	$\geq 2:22,4$
	<i>500 м</i>	$\leq 2:35,0$	2:35,1–2:44,0	2:44,1–2:53,2	2:53,3–3:02,3	$\geq 3:02,4$
	<i>750 м</i>	$\leq 4:03,0$	4:03,1–4:17,2	4:17,3–4:31,6	4:31,7–4:45,8	$\geq 4:45,9$
	<i>1000 м</i>	$\leq 5:34,3$	5:34,4–5:53,8	5:53,9–6:13,6	6:13,7–6:33,2	$\geq 6:33,3$

Окончание табл. 23

1	2	3	4	5	6	7
16	100 м	$\leq 0:23,5$	0:23,6–0:24,8	0:24,9–0:26,3	0:26,4–0:27,5	$\geq 0:27,6$
	200 м	$\leq 0:50,7$	0:50,8–0:53,6	0:53,7–0:56,6	0:56,7–0:59,5	$\geq 0:59,6$
	500 м	$\leq 2:20,0$	2:20,1–2:28,1	2:28,2–2:36,5	2:36,6–2:44,6	$\geq 2:44,7$
	750 м	$\leq 3:39,5$	3:39,6–3:52,3	3:52,4–4:05,3	4:05,4–4:18,1	$\geq 4:18,2$
	1000 м	$\leq 5:01,9$	5:02,0–5:19,6	5:19,7–5:37,5	5:37,6–5:55,1	$\geq 5:55,2$
	2000 м	$\leq 10:51,2$	10:51,3–11:29,4	11:29,5–12:07,8	12:07,9–12:46,0	$\geq 12:46,1$

Примечание: методика тестирования специальной подготовленности представлена в разделе 11.

Таблица 24.1

Контрольно-оценочные упражнения общей и специальной
физической подготовленности для учебно-тренировочных групп

№	Упражнение	Группа			
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-свыше 3
Тестирование общей физической подготовленности					
1	Бег 10 м с высокого старта	X	X	X*	X*
2	Пятиминутный бег	X	X	X	X
3	Челночный бег 10 м	X	X	X	X
4	Прыжок в длину с места	X	X	X	X
5	Прыжок вверх с места	X	X*	X*	X*
6	Прыжки с "добавками"	X	X	X*	X*
7	Подтягивание в висе на перекладине	X	X	X	X
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	X	X	X	X
9	Наклон вперед	X	X	X	X
Тестирование специальной подготовленности					
10	Плавание	X	X	X	X
11	Жим штанги лежа на спине	-	X	X	X
12	Тяга штанги лежа на груди	-	X	X	X
13	Эргометрическое тестирование на воде**				

Примечания.

* – контрольно-оценочное упражнение не является обязательным для определения уровня подготовленности.

** – эргометрическое тестирование включает предельно-однократное прохождение дистанций различной длины (не менее 3-х основных (X) и дополнительных (X*) на усмотрение школы), в которых результаты отражают уровень специфических компонентов специальной подготовленности (скоростных качеств, силовой выносливости, аэробной выносливости) для каждой возрастной группы. Также предусмотрено сквозное тестирование на соревновательных дистанциях 200 м, 500 м и 1000 м, благодаря которому прослеживается многолетняя динамика индивидуальных результатов учеников школы и работы тренера. Основные и дополнительные дистанции эргометрического тестирования для каждой возрастной группы учащихся в УТГ представлены в таблице 24.2.

Таблица 24.2

**Дистанции эргометрического тестирования на воде
учащихся учебно-тренировочных групп**

Длина дистанции, м	Возраст, лет				
	12	13	14	15	16
100	XX	-	-	-	X
150	-	XX	XX	XX	-
200	X	X	X	X	XX
250	XX	-	-	-	-
350	-	XX	XX	-	-
400	-	-	-	XX	-
500	XX	X	X	X	XX
700	-	XX	XX	-	-
750	-	-	-	XX	X
1000	X	X	X	X	XX
2000	-	-	-	-	X

Примечания.

1. XX – основная дистанция эргометрического тестирования для спортсменов данной возрастной категории;
2. X – дополнительная дистанция эргометрического тестирования для спортсменов данной возрастной категории.

3.3. Учебный план

Учебный план предусматривает постепенное увеличение относительной доли нагрузок специальной физической подготовки (СФП). В процентном соотношении годовые объемы ОФП и СФП изменяются от 52,6% и 47,4% на первом году обучения и до 48,9% и 51,1% соответственно в учебно-тренировочных группах 3-го года обучения (в группах с обучением свыше 3-х лет сохраняется соотношение 3-го года). В таблице 25 предложен примерный план распределения запланированного объема занятий по разделам подготовки и примерное количество соревнований и стартов для учащихся учебно-тренировочных групп.

Таблица 25

Примерный план распределения запланированного объема занятий
по разделам подготовки и в учебно-тренировочных группах

Разделы подготовки	Группа			
	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-свыше 3
I. Теоретическая подготовка, ч	10	20	30	30
II. Практическая подготовка, ч				
- ОФП	241	306	388	443
- СФП	217	298	362	463
Итого часов	468	624	780	936
Соревновательная деятельность				
количество соревнований по ОФП	2-3	2-3	1-2	1-2
количество соревнований по СП	3-5	3-6	4-7	5-8
Общее количество соревнований	5-8	5-9	5-9	6-10
Общее количество стартов	17-35	20-45	29-52	35-58

3.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в учебно-тренировочных группах приобретает больший характер прикладности в связи с формированием у спортсменов осознанного отношения к выполняемым тренировочным заданиям. На первом году обучения в УТГ наибольшее внимание должно уделяться методике обучения техники, а на последующих годах обучения - методике развития отдельных физических качеств и общих основ планирования подготовки (табл. 26).

Таблица 26

Примерный тематический план занятий по теоретической подготовке
в учебно-тренировочных группах

Темы занятий	Группа			
	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-свыше 3
1	2	3	4	5
1. Техника безопасности на занятиях гребным спортом, ч	2	2	2	2
2. Правила соревнований, ч	4			8
3. Методика обучения техники гребли, ч	2			
4. Этапы обучения гребному спорту, ч	1			

Окончание табл. 26

1	2	3	4	5
5. Средства, методы и критерии оценки процесса обучения, ч	1			
6. Основы спортивной тренировки, ч		3		
7. Методика развития выносливости, ч		5		
8. Методика развития силовых качеств, ч		5		
9. Методика развития скоростных качеств, ч		5		
10. Методика развития гибкости, ч			6	
11. Методика развития координационных способностей, ч			6	
12. Планирование подготовки, ч				4
13. Методика планирования макроцикла, ч			6	
14. Методика планирования мезоцикла, ч				6
15. Методика планирования микроцикла.			10	
16. Методика планирования тренировочного занятия, ч				4
17. Анатомо-физиологические особенности гребного спорта, ч				6
Итого часов	10	20	30	30

1. Техника безопасности на занятиях гребным спортом

Изучение правил оказания первой помощи человеку, терпящему бедствие на воде. Организация спасательной службы на гребных базах. Виды спасательных средств и правила пользования ими. Приемы применения спасательных средств при оказании помощи пострадавшим. Правила поведения пострадавших на воде до оказания им помощи.

2. Правила соревнований

Виды и характер соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревновании. Программа соревнований. Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности отдельных судей на участках. Дополнительный обслуживающий персонал. Работа секретариата: прием и проверка заявок, подготовка личных карточек, проведение жеребьевки, заполнение и обработка личных карточек, определение личных и командных результатов. Выбор места соревнований. Измерение и разметка дистанции. Подготовка стартового и финишного оборудования. Оформление мест соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Использование соревнований с целью агитации и пропаганды вида спорта и активного образа жизни.

3. Этапы обучения гребному спорту

Цели и задачи обучения. Основные физические принципы и их реализация. Основные средства обучения. Виды упражнений. Основные методы обучения (словесные, наглядные, практического выполнения). Методы целостно-раздельного разучивания движений. Изменение кинематических и динамических характеристик в технике гребного спорта. Фазы формирования двигательного навыка.

Комплектование учебных групп. Методические особенности обучения спортсменов различного возраста, занимающихся греблей. Планирование процесса обучения. Контроль и оценка эффективности обучения. Обучение правилам техники безопасности на занятиях. Ошибки и недостатки, их причины и способы устранения.

4. Средства, методы и критерии оценки процесса обучения

Роль двигательных навыков и умений в формировании двигательных действий. Понятие о специфических ощущениях (“чувство лодки”, “чувство воды”). Основные звенья процесса обучения гребле. Планирование процесса обучения и совершенствования техники гребли. Критерии эффективности техники.

Методическая последовательность обучения технике гребли. Основные положения по обеспечению безопасности. Обеспечение наглядности. Методика проведения занятий на суше и в воде. Применение фронтальной, групповой и индивидуальной форм организации на учебном занятии.

5. Основы спортивной тренировки

Цель и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Методы обучения спортивной технике. Методы развития двигательных качеств. Закономерности и принципы спортивной тренировки. Направленность к максимальным достижениям и наивысшему индивидуальному результату. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности увеличения и тенденции к предельным нагрузкам. Волнообразность и вариативность нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь соревновательной деятельности и подготовленности. Запись тренировочного упражнения.

6. Методика развития выносливости

Структура выносливости гребцов. Развитие общей и специальной выносливости. Методы развития анаэробной выносливости. Экономичность ра-

боты и эффективность использования функционального потенциала. Устойчивость двигательных навыков и вегетативных функций. Средства и методы развития общей и специальной выносливости в различных видах гребного спорта.

7. Методика развития силовых качеств

Краткая характеристика сторон подготовленности гребца. Содержание физической подготовки гребцов. Структура силовой подготовки. Динамический и статический режимы работы мышц. Средства общефизической и специальной силовой подготовки. Характеристика методов и направлений развития силовых способностей гребца. Методы развития максимальной и взрывной силы, силовой выносливости и статической силы. Взаимосвязь: сила - темп - скорость. Особенности развития максимальной силы с применением больших отягощений. Средства развития взрывной силы и силовой выносливости. Контроль уровня развития силовых качеств.

8. Методика развития скоростных качеств

Структура скоростных способностей. Методика развития стайерской дистанционной скорости. Построение тренировочного процесса при развитии скоростных качеств. Факторы, влияющие на проявление скоростных качеств. Дозирование тренировочных нагрузок, направленных на развитие элементарных и комплексных форм проявления скоростных способностей. Требования к структуре и содержанию разминки перед тренировочными воздействиями, направленными на развитие скоростных качеств у гребцов. Выбор средств и методов для развития различных форм проявления скоростных качеств у гребцов.

9. Методика развития гибкости

Структура гибкости. Развитие гибкости у гребцов. Методика развития активной, пассивной гибкости. Контроль и оценка уровня развития гибкости. Средства и методы развития гибкости у гребцов. Факторы, влияющие на проявление гибкости. Дозирование тренировочных упражнений, направленных на развитие гибкости в различных видах гребного спорта.

10. Методика развития координационных способностей

Изучение организационно-методических основ при проведении занятий преимущественной направленности на координацию движений. Совершенствование методики развития координации движений у гребцов. Средства и методы развития координационных способностей у гребцов. Органи-

зация занимающихся на занятии, выбор величины нагрузки и оценка достигнутого эффекта. Теоретические основы развития координации движений.

11. Планирование подготовки

Виды планирования подготовки гребцов. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Многолетнее планирование для отдельных этапов подготовки. Учет современной методики тренировки, системы соревновательной деятельности. Определение рационального соотношения упражнений, направленных на развитие различных качеств. Оптимальное сочетание больших нагрузок и полноценного отдыха.

Особенности планирования макроциклов, мезоциклов, микроциклов. Составные части системы планирования. Структура этапов, продолжительность и содержание его микроциклов. Цели и задачи в виде показателей подготовленности. Выбор основных тренировочных средств и мероприятий, проводимых в целях повышения эффективности подготовки.

12. Методика планирования макроцикла

Структура годичного цикла. Построение годичного цикла с учетом одно-, двух-, трехциклового планирования. Длительность и направленность отдельных периодов, этапов и мезоциклов в годовом планировании. Значение календаря соревнований, содержание тренировочного процесса по видам подготовки, величина и рациональное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок в отдельные периоды макроцикла, система комплексного контроля и управления процессом становления различных сторон подготовленности и соревновательной деятельности, содержание воспитательной работы со спортсменами.

13. Методика планирования мезоцикла

Типы тренировочных мезоциклов. Сочетание различных этапов подготовки в периодах годичного цикла. Содержание переходного, подготовительного и соревновательного периодов. Целевая направленность этапов, периодов и мезоциклов. Вид, общая структура и продолжительность мезоциклов. Средства и методы целенаправленного воздействия на совершенствование различных сторон подготовленности в связи с общими закономерностями становления спортивного мастерства. Особенности сочетания в структуре мезоцикла различных микроциклов. Система текущего контроля подготовленности.

14. Методика планирования микроцикла

Типы тренировочных микроциклов. Сочетание различных микроциклов подготовки в периодах годичного цикла. Направленность различных

тренировочных занятий. Сочетание тренировочных занятий в микроцикле. Вид, общая структура и продолжительность микроциклов. Средства и методы, целенаправленно воздействующие на совершенствование различных сторон подготовленности в связи с общими закономерностями становления спортивного мастерства. Система текущего и оперативного контроля подготовленности в микроцикле.

15. Методика планирования тренировочного занятия

Типы учебно-тренировочных занятий. Характеристика учебного занятия и его отличие от тренировочного. Особенности построения восстановительных и контрольных занятий. Части тренировочного занятия и формы организации занимающихся. Общая структура построения тренировки. Распределение работы различного характера и направленности в ходе занятия. Величины тренировочной нагрузки и направленность занятия. Состав различных средств и методов в зависимости от поставленных задач. Технология использования средств оперативного контроля в отдельных тренировках. Применение тренажеров, средств тренировочных воздействий, средств восстановления и стимулирования работоспособности. Сочетание занятий различной направленности в микроцикле.

16. Анатомо-физиологические особенности гребного спорта

Возрастное развитие опорно-двигательного аппарата. Возрастная динамика размеров и пропорций тела. Онтогенетические изменения скелетных мышц, их структуры, физиологических свойств, топография мышечных групп, соотношение компонентного состава веса тела. Основные энергетические механизмы двигательной деятельности. Системы организма, определяющие уровень аэробной работоспособности. Нервно-мышечные механизмы, лимитирующие физическую работоспособность.

3.5. Практическая подготовка

3.5.1. Направленность подготовки по периодам годичного цикла

Переходный период (сентябрь)

Основная цель: создание благоприятных предпосылок для качественной тренировочной работы в последующих периодах годичного цикла (подготовительный, соревновательный).

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом подготовки; профилактика травм и заболеваний.

Содержание работы: восстановительные и лечебно-профилактические мероприятия; активный отдых; физические нагрузки поддерживающего объема с использованием средств ОФП и СФП.

Подготовительный период (октябрь-апрель)

Основная цель: повышение уровня общей физической подготовленности и совершенствование техники гребли.

Основные задачи: повышение уровня развития силы, быстроты и выносливости средствами общей и специальной подготовки; повышение уровня развития функциональных систем организма, лимитирующих физическую работоспособность; совершенствование основных элементов техники гребли.

Содержание работы: изучение элементов техники гребли в аппарате, бассейне, тренажерах; продолжительная гребля в лодке равномерным и переменным методами; выполнение специальных упражнений на тренажерах; ОФП с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами; лыжная и плавательная подготовки; гимнастические и атлетические упражнения; сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях; изучение правил соревнований; инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период (май-август)

Основная цель: повышение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности; расширение диапазона двигательного навыка; повышение эффективности взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой; формирование специфических ощущений - ритма, темпа, силы упора и др.; создание сознательного стремления к спортивному совершенствованию.

Основные задачи: совершенствование элементов техники гребли; отработка технико-тактических элементов соревновательной деятельности; воспитание специальных физических качеств.

Содержание работы: изучение элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях; развитие специальной скоростной и специальной силовой выносливости; гребля в лодке с использованием различных методов тренировки; специальные упражнения на воде для развития силы, быстроты и скоростной выносливости.

3.5.2. Программный материал по видам подготовки

Техническая подготовка

Совершенствование элементов техники гребли: захват воды, проводка, подготовка. Использование в опорном периоде цикла гребка инерционных сил. Совершенствование эффективности взаимодействия спортсмена, весла, лодки, воды при различной скорости передвижения. Овладение командной

техникой греблей. Совершенствование техники старта, финиширования, основных тактических схем. Изучение структуры соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка

Ознакомление с тактическими вариантами прохождения соревновательной дистанции. Отработка одного, двух тактических вариантов прохождения соревновательной дистанции. Изучение и отработка варианта стартов. Изучение вариантов финишного ускорения. Отработка ускорений по ходу дистанции. Изучение связи между условиями и тактикой гонки.

Физическая подготовка

Основная цель: создание базы для спортивного совершенствования.

Средства подготовки: ОФП - бег по пересеченной местности, по стадиону с переменной или равномерной скоростью, средней интенсивности; передвижение на лыжах, плавание различными способами; спортивные и народные игры; общеразвивающие упражнения; упражнения с отягощениями; упражнения с резиновыми амортизаторами. Сдача контрольных и переводных нормативов. Участие в соревнованиях.

СФП - гребля в бассейне в равномерном темпе; работа на тренажерах в равномерном темпе; гребля в бассейне со сменой темпа гребли; гребля в лодке с гидротормозом; гребля с отягощением в лодке; непрерывная гребля с равномерной и переменной интенсивностью, гребля на дистанциях повторным и интервальным методами; контрольные прохождения соревновательных дистанций.

3.6. Планирование занятий

Планирование занятий в недельных микроциклах зависит от частных задач этапов и периодов годичной подготовки. Следует учитывать необходимость выполнения контрольных упражнений и участие в соревнованиях различного уровня согласно областному и республиканскому календарю соревнований. В примерных годичных план-схемах отражена направленность тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах (табл. 27-30).

3.7. Содержание занятий

Объем и направленность занятия в отдельных микроциклах должны учитывать содержание годовой план-схемы этапа и периода подготовки. Специальные тренировочные нагрузки дозируются с учетом параметров упражнений для различных зон мощности (табл. 12-13). Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распре-

деление в недельных микроциклах для различных периодов представлены в таблице 31.

Таблица 27

Таблица 28

Таблица 29

Таблица 30

Таблица 31

Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов в учебно-тренировочных группах

Направленность	Периоды подготовки																				
	Обще-подготовительный							Специально-подготовительный							Соревновательный						
День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
УТГ-1																					
Воспитание координационных способностей	+		+				В Ы Х О Д Н О Й	+		+				В Ы Х О Д Н О Й			+				В Ы Х О Д Н О Й
Воспитание ловкости			+							+							+				
Воспитание гибкости	+		+					+		+		+			+		+				
Техническая подготовка		+		+	+			+	+		+	+	+		+	+		+	+	+	
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+					+		+					+		+				
Воспитание силовых качеств	+		+					+		+		+			+		+				
Воспитание общей выносливости		+		+		+			+		+	+	+					+	+	+	
Воспитание специальной выносливости		+			+			+			+				+				+	+	
Воспитание специальной силовой выносливости									+			+				+		+			

Продолжение табл. 31

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
УТГ-2																					
Воспитание координационных способностей	+		+				В Ы Х О Д Н О Й	+		+				В Ы Х О Д Н О Й			+				В Ы Х О Д Н О Й
Воспитание ловкости			+							+							+				
Воспитание гибкости	+		+					+		+		+			+		+				
Техническая подготовка		+		+	+			+	+		+	+	+		+	+		+	+	+	
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+					+		+					+		+				
Воспитание силовых качеств	+		+					+		+		+			+		+				
Воспитание общей выносливости			+	+		+			+	+	+		+				+			+	
Воспитание специальной выносливости		+		+	+	+				+	+		+		+			+	+	+	
Воспитание специальной силовой выносливости					+				+			+				+		+	+		
УТГ-3																					
Воспитание координационных способностей	+		+				В Ы Х О Д Н О Й	+		+				В Ы Х О Д Н О Й			+				В Ы Х О Д Н О Й
Воспитание ловкости			+							+							+				
Воспитание гибкости	+		+					+		+					+		+				
Техническая подготовка		+		+	+			+	+		+	+	+		+	+		+	+	+	
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+					+		+					+		+				
Воспитание силовых качеств	+		+		+			+		+		+			+		+				

Окончание табл. 31

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Воспитание общей выносливости		+	+	+		+			+	+		+	+				+			+		
Воспитание специальной выносливости		+			+	+			+			+	+			+			+	+		
Воспитание специальной силовой выносливости					+			+			+				+		+		+			
УТГ-свыше 3																						
Воспитание координационных способностей	+		+				В Ы Х О Д Н О Й	+		+				В Ы Х О Д Н О Й			+				В Ы Х О Д Н О Й	
Воспитание ловкости			+							+								+				
Воспитание гибкости	+		+					+		+						+		+				
Технико-тактическая подготовка	+	+		+	+	+		+	+		+	+	+			+	+		+	+		+
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+					+		+						+		+				
Воспитание силовых качеств	+		+		+			+		+		+				+		+				
Воспитание общей выносливости				+		+			+				+					+				+
Воспитание специальной выносливости		+		+		+			+	+		+			+		+			+		+
Воспитание специальной силовой выносливости			+		+						+		+				+	+		+		

3.8. Нормативные требования по видам подготовленности

Техническая и тактическая подготовленность

Гребцы первого года обучения в учебно-тренировочных группах должны демонстрировать внешнюю стабильность соревновательной техники гребли при действии следующих сбивающих факторов:

- воздействие попутной, встречной или боковой волны;
- влияние попутного, встречного или бокового ветра;
- наличие поверхностной водной растительности.

Уровень подготовленности гребцов второго года обучения должен обеспечивать технико-тактическую вариативность соревновательной деятельности с учетом текущей обстановки ведения борьбы соперников по дистанции.

Гребцы на третьем году обучения должны демонстрировать навыки гребли в командных лодках и высокую экономичность технических действий на различных соревновательных дистанциях.

Физическая подготовленность

В течение года контроль уровня физической подготовленности проводится с частотой не менее одного раза в два месяца. Оценочные шкалы физического развития и шкалы оценок ОФП и СП представлены в таблицах 20-23.

Перевод спортсмена на следующий год спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах осуществляется на основании:

- учета требований пригодности и перспективности занимающихся (табл. 3) по шкалам оценок физического развития гребцов на байдарках и каноэ соответствующего возраста (табл. 18-19);
- соответствия спортсмена удовлетворительному уровню специальной и общей подготовленности (табл. 3) по шкалам оценок результатов (табл. 20-23) в контрольных упражнениях для УТГ (табл. 24.1-24.2).

4. Планирование и содержание занятий в группах спортивного совершенствования

В группах спортивного совершенствования спортсмены проходят этап углубленной специализации. Значительно увеличивается объем специальных средств физической подготовки (до 60% от общего объема). Гребцы участвуют в соревнованиях на различных дистанциях и в различных классах лодок (одиночки, двойки, четверки). Формируется устойчивый навык выполнения гребного цикла.

4.1. Задачи обучения в группах спортивного совершенствования

Основными задачами обучения в группах спортивного совершенствования являются:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники гребли;
- изучение соревновательной тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;
- выполнение разрядных норм и требований мастера спорта по избранному виду гребли.

4.2. Требования к отбору и комплектованию групп спортивного совершенствования

Спортсмены: 15-19 лет 1 спортивного разряда или КМС, перспективные спортсмены, имеющие достаточный уровень функциональной, технической и физической подготовленности.

Отбор и комплектование производится на основании:

- учета требований пригодности и перспективности (табл. 3) по шкалам физического развития гребцов на байдарках и каноэ соответствующего возраста (табл. 32-33);
- удовлетворительного уровня общей и специальной подготовленности при переводе из УТГ-свыше 3 лет обучения и хорошего уровня подготовленности при переводе из УТГ-3 (табл. 3), определяемого по шкалам оценок результатов (табл. 20-23) в контрольных упражнениях для УТГ-свыше 3 и УТГ-3 соответственно (табл. 24.1-24.2);
- стабильности и вариативности техники гребли.

Таблица 32

Шкала оценок физического развития девушек в гребле на байдарках для групп спортивного совершенствования

Показатели	Оценка, балл				
	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6
15 лет					
Длина тела, см	≤ 158,6	158,7–162,7	162,8–168,2	168,3–172,2	≥ 172,3
Размах рук, см	≤ 163,2	163,3–166,9	167–172,1	172,2–175,8	≥ 175,9

Окончание табл. 32

1	2	3	4	5	6
Длина тела сидя с вытянутыми руками вверх, см	$\leq 126,7$	126,8–130	130,1–134,4	134,5–137,7	$\geq 137,8$
Масса тела, кг	$\leq 51,9$	52–57,5	57,6–65,1	65,2–70,6	$\geq 70,7$
Весо-ростовой индекс, $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$	$\leq 328,3$	328,4–353,2	353,3–387,2	387,3–412	$\geq 412,1$
16 лет					
Длина тела, см	$\leq 159,8$	159,9–164,2	164,3–170,2	170,3–174,6	$\geq 174,7$
Размах рук, см	$\leq 164,6$	164,7–168,6	168,7–174	174,1–177,9	≥ 178
Длина тела сидя с вытянутыми руками вверх, см	$\leq 129,2$	129,3–132,4	132,5–136,9	137–140,1	$\geq 140,2$
Масса тела, кг	$\leq 56,5$	56,6–61,5	61,6–68,3	68,4–73,3	$\geq 73,4$
Весо-ростовой индекс, $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$	$\leq 354,2$	354,3–374,3	374,4–401,9	402–422	$\geq 422,1$
17 лет					
Длина тела, см	$\leq 160,7$	160,8–165,5	165,6–172	172,1–176,7	$\geq 176,8$
Размах рук, см	$\leq 165,8$	165,9–170	170,1–175,6	175,7–179,8	$\geq 179,9$
Длина тела сидя с вытянутыми руками вверх, см	$\leq 131,2$	131,3–134,5	134,6–138,9	139–142,2	$\geq 142,3$
Масса тела, кг	$\leq 60,3$	60,4–64,7	64,8–70,8	70,9–75,2	$\geq 75,3$
Весо-ростовой индекс, $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$	≤ 376	376,1–391,4	391,5–412,4	412,5–427,8	$\geq 427,9$
18 лет					
Длина тела, см	$\leq 161,4$	161,5–166,5	166,6–173,4	173,5–178,5	$\geq 178,6$
Размах рук, см	$\leq 166,8$	166,9–171,1	171,2–177	177,1–181,3	$\geq 181,4$
Длина тела сидя с вытянутыми руками вверх, см	$\leq 132,9$	133–136,1	136,2–140,6	140,7–143,8	$\geq 143,9$
Масса тела, кг	$\leq 63,4$	63,5–67,2	67,3–72,5	72,6–76,3	$\geq 76,4$
Весо-ростовой индекс, $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$	$\leq 393,6$	393,7–404,2	404,3–418,8	418,9–429,5	$\geq 429,6$

Примечание: методика специальных антропометрических измерений представлена в разделе 11.

Таблица 33

Шкала оценок физического развития юношей в гребле на байдарках и каноэ
для групп спортивного совершенствования

Показатели	Оценка, балл				
	1	2	3	4	5
15 лет					
Длина тела, см	$\leq 163,6$	163,7–169,5	169,6–177,6	177,7–183,6	$\geq 183,7$
Размах рук, см	$\leq 167,5$	167,6–173,9	174–182,6	182,7–189	$\geq 189,1$
Длина тела сидя с вытянутыми руками вверх, см	$\leq 132,4$	132,5–137,4	137,5–144,2	144,3–149,1	$\geq 149,2$
Масса тела, кг	$\leq 60,8$	60,9–66,5	66,6–74,3	74,4–80	$\geq 80,1$
Весо-ростовой индекс, $\text{г}\cdot\text{см}^{-1}$	$\leq 371,6$	371,7–391,4	391,5–418,5	418,6–438,3	$\geq 438,4$
16 лет					
Длина тела, см	$\leq 169,6$	169,7–174,8	174,9–182	182,1–187,3	$\geq 187,4$
Размах рук, см	$\leq 174,1$	174,2–179,7	179,8–187,4	187,5–193	$\geq 193,1$
Длина тела сидя с вытянутыми руками вверх, см	$\leq 136,7$	136,8–141,2	141,3–147,3	147,4–151,7	$\geq 151,8$
Масса тела, кг	$\leq 66,2$	66,3–71,6	71,7–78,8	78,9–84,1	$\geq 84,2$
Весо-ростовой индекс, $\text{г}\cdot\text{см}^{-1}$	$\leq 390,1$	390,2–408,5	408,6–433,6	433,7–452	$\geq 452,1$
17 лет					
Длина тела, см	$\leq 174,3$	174,4–178,9	179–185,1	185,2–189,7	$\geq 189,8$
Размах рук, см	$\leq 179,6$	179,7–184,5	184,6–191,1	191,2–195,9	≥ 196
Длина тела сидя с вытянутыми руками вверх, см	$\leq 140,3$	140,4–144,3	144,4–149,7	149,8–153,6	$\geq 153,7$
Масса тела, кг	$\leq 70,9$	71–75,8	75,9–82,5	82,6–87,4	$\geq 87,5$
Весо-ростовой индекс, $\text{г}\cdot\text{см}^{-1}$	$\leq 406,6$	406,7–423,6	423,7–446,8	446,9–463,8	$\geq 463,9$
18 лет и старше					
Длина тела, см	$\leq 177,8$	177,9–181,7	181,8–187	187,1–190,9	≥ 191
Размах рук, см	≤ 184	184,1–188	188,1–193,6	193,7–197,6	$\geq 197,7$
Длина тела сидя с вытянутыми руками вверх, см	$\leq 143,2$	143,3–146,6	146,7–151,3	151,4–154,8	$\geq 154,9$
Масса тела, кг	$\leq 74,8$	74,9–79,3	79,4–85,5	85,6–90	$\geq 90,1$
Весо-ростовой индекс, $\text{г}\cdot\text{см}^{-1}$	$\leq 421,2$	421,3–436,8	436,9–458,1	458,2–473,7	$\geq 473,8$

Примечание: методика специальных антропометрических измерений представлена в разделе 11.

Таблица 34

Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности девушек в гребле на байдарках для групп спортивного совершенствования

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6
Бег 10м, с					
15	≤ 1,86	1,87-1,92	1,93-2,03	2,04-2,17	≥ 2,18
16	≤ 1,84	1,85-1,90	1,91-1,98	1,99-2,11	≥ 2,12
17	≤ 1,80	1,81-1,89	1,90-1,94	1,95-2,06	≥ 2,07
18	≤ 1,78	1,79-1,85	1,86-1,91	1,92-2,03	≥ 2,04
Бег 5 мин, м					
15	≥ 1470	1412-1469	1313-1411	1240-1312	≤ 1239
16	≥ 1513	1441-1512	1341-1440	1269-1340	≤ 1268
17	≥ 1532	1459-1531	1360-1458	1287-1359	≤ 1286
18	≥ 1544	1471-1543	1372-1470	1299-1371	≤ 1298
Челночный бег 10м, с					
15	≤ 2,31	2,32-2,42	2,43-2,58	2,59-2,72	≥ 2,73
16	≤ 2,28	2,29-2,39	2,40-2,55	2,56-2,69	≥ 2,70
17	≤ 2,26	2,27-2,37	2,38-2,53	2,54-2,66	≥ 2,67
18	≤ 2,25	2,26-2,36	2,37-2,52	2,53-2,65	≥ 2,66
Прыжок в длину, см					
15	≥ 219	210-218	199-209	190-198	≤ 189
16	≥ 228	220-227	208-219	199-207	≤ 198
17	≥ 236	227-235	216-226	207-215	≤ 206
18	≥ 242	234-241	222-233	214-221	≤ 213
Прыжок вверх, см					
15	≥ 49	40-48	30-39	25-29	≤ 24
16	≥ 52	45-51	35-44	29-34	≤ 28
17	≥ 54	50-53	40-49	30-39	≤ 29
18	≥ 56	51-55	45-50	39-44	≤ 38
Прыжки с «добавками», кол-во добавок					
15	≥ 31	29-30	25-28	22-24	≤ 21
16	≥ 33	30-32	27-29	24-26	≤ 23
17	≥ 34	32-33	28-31	25-27	≤ 24

Окончание табл. 34

1	2	3	4	5	6
18	≥ 35	33-34	29-32	26-28	≤ 25
Наклон вперед, см					
15	≥ 24	21-23	17-20	14-16	≤ 13
16	≥ 25	22-24	18-21	15-17	≤ 14
17	≥ 25	22-24	18-21	15-17	≤ 14
18	≥ 25	22-24	18-21	15-17	≤ 14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз					
15	≥ 30	26-29	20-25	16-19	≤ 15
16	≥ 35	31-34	25-30	21-24	≤ 20
17	≥ 39	35-38	29-34	25-28	≤ 24
18	≥ 42	38-41	32-37	28-31	≤ 27

Примечание: методика тестирования общей физической подготовленности представлена в разделе 11.

Таблица 35

Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности юношей в гребле на байдарках и каноэ для групп спортивного совершенствования

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6
Бег 10м, с					
15	$\leq 1,82$	1,83-1,95	1,96-2,05	2,06-2,13	$\geq 2,14$
16	$\leq 1,80$	1,81-1,85	1,86-1,89	1,90-1,95	$\geq 1,96$
17	$\leq 1,7$	1,77-1,82	1,83-1,87	1,88-1,92	$\geq 1,93$
18	$\leq 1,72$	1,73-1,80	1,64-1,85	1,86-1,91	$\geq 1,92$
Бег 5 мин, м					
15	≥ 1476	1424-1475	1354-1423	1303-1353	≤ 1302
16	≥ 1516	1465-1515	1395-1464	1344-1394	≤ 1343
17	≥ 1542	1491-1541	1420-1490	1369-1419	≤ 1368
18	≥ 1558	1506-1557	1436-1505	1385-1436	≤ 1384
Челночный бег 10м, с					
15	$\leq 2,29$	2,30-2,37	2,38-2,49	2,50-2,58	$\geq 2,59$
16	$\leq 2,19$	2,20-2,27	2,28-2,38	2,39-2,46	$\geq 2,47$
17	$\leq 2,13$	2,14-2,20	2,21-2,30	2,31-2,38	$\geq 2,39$

Окончание табл. 35

1	2	3	4	5	6
18	≤ 2,09	2,10-2,16	2,17-2,25	2,26-2,33	≥ 2,34
Прыжок в длину, см					
15	≥ 231	215-230	208-214	202-207	≤ 201
16	≥ 247	221-246	213-220	208-212	≤ 207
17	≥ 260	234-259	216-233	211-215	≤ 210
18	≥ 271	256-270	228-255	213-227	≤ 212
Прыжок вверх, см					
15	≥ 54	51-53	47-50	44-46	≤ 43
16	≥ 57	54-56	51-53	48-50	≤ 47
17	≥ 59	56-58	53-55	50-52	≤ 49
18	≥ 60	57-59	54-56	51-53	≤ 50
Прыжки с «добавками», кол-во добавок					
15	≥ 27	24-26	21-23	19-20	≤ 18
16	≥ 31	29-30	26-28	24-25	≤ 23
17	≥ 35	33-34	30-32	28-29	≤ 27
18	≥ 38	35-37	32-34	30-31	≤ 29
Подтягивание на перекладине, кол-во раз					
15	≥ 23	21-22	19-20	17-18	≤ 16
16	≥ 27	25-26	23-24	21-22	≤ 20
17	≥ 29	27-28	25-26	23-24	≤ 22
18	≥ 30	28-29	26-27	24-25	≤ 23
Наклон вперед, см					
15	≥ 20	18-19	16-17	14-15	≤ 13
16	≥ 22	19-21	17-18	15-16	≤ 14
17	≥ 23	21-22	19-20	17-18	≤ 16
18	≥ 24	22-23	20-21	18-19	≤ 17

Примечание: методика тестирования общей физической подготовленности представлена в разделе 11.

Таблица 36

Нормативные шкалы оценок специальной подготовленности девушек в гребле на байдарках
для групп спортивного совершенствования

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6	7
Плавание						
15	100 м	≤ 1:45,0	1:46,0–1:50,0	1:51,0–2:10,0	2:11,0–2:20,0	≥ 2:21,0
16	100 м	≤ 1:40,0	1:41,0–1:45,0	1:46,0–2:00,0	2:01,0–2:10,0	≥ 2:11,0
17	100 м	≤ 1:35,0	1:36,0–1:40,0	1:41,0–1:50,0	1:51,0–2:00,0	≥ 2:01,0
18 и стар- ше	100 м	≤ 1:30,0	1:31,0–1:35,0	1:36,0–1:35,0	1:36,0–1:55,0	≥ 1:56,0
Жим штанги лежа на спине, количество раз						
15	15 кг 1,5 мин	≥ 83	67–82	44–66	28–43	≤ 27
16	20 кг 2 мин	≥ 68	55–67	36–54	23–35	≤ 22
17	25 кг 2 мин	≥ 76	61–75	40–60	25–39	≤ 24
18	30 кг 2 мин	≥ 83	67–82	44–66	28–43	≤ 27
19 и стар- ше	30 кг 2 мин	≥ 91	73–90	48–72	30–47	≤ 29
Тяга штанги лежа на груди, количество раз						
15	15 кг 1,5 мин	≥ 108	87–107	57–86	36–56	≤ 35
16	20 кг 2 мин	≥ 88	71–87	47–70	30–46	≤ 29
17	25 кг 2 мин	≥ 98	79–97	52–78	33–51	≤ 32
18	30 кг 2 мин	≥ 108	87–107	57–86	36–56	≤ 35

Продолжение табл. 36

1	2	3	4	5	6	7
19 и старше	30 кг 2 мин	≥ 118	95–117	62–94	39–61	≤ 38
Эргометрическое тестирование на воде						
К-1						
15	150 м	$\leq 0:40,8$	0:40,9–0:44,1	0:44,2–0:47,6	0:47,7–0:50,9	$\geq 0:51,0$
	200 м	$\leq 0:56,1$	0:56,2–1:00,7	1:00,8–1:05,5	1:05,6–1:10,0	$\geq 1:10,1$
	400 м	$\leq 2:01,0$	2:01,1–2:11,0	2:11,1–2:21,2	2:21,3–2:31,2	$\geq 2:31,3$
	500 м	$\leq 2:35,0$	2:35,1–2:47,8	2:47,9–3:00,8	3:00,9–3:13,7	$\geq 3:13,8$
	750 м	$\leq 4:03,0$	4:03,1–4:23,1	4:23,2–4:43,5	4:43,6–5:03,6	$\geq 5:03,7$
	1000 м	$\leq 5:34,3$	5:34,4–6:02,0	6:02,1–6:30,0	6:30,1–6:57,8	$\geq 6:57,9$
16	100 м	$\leq 0:23,5$	0:23,6–0:25,4	0:25,5–0:27,4	0:27,5–0:29,3	$\geq 0:29,4$
	200 м	$\leq 0:50,7$	0:50,8–0:54,8	0:54,9–0:59,1	0:59,2–1:03,3	$\geq 1:03,4$
	500 м	$\leq 2:20,0$	2:20,1–2:31,6	2:31,7–2:43,3	2:43,4–2:54,9	$\geq 2:55,0$
	750 м	$\leq 3:39,5$	3:39,6–3:57,7	3:57,8–4:16,1	4:16,2–4:34,2	$\geq 4:34,3$
	1000 м	$\leq 5:01,9$	5:02,0–5:27,0	5:27,1–5:52,3	5:52,4–6:17,3	$\geq 6:17,4$
	2000 м	$\leq 10:51,2$	10:51,3–11:45,3	11:45,4–12:39,7	12:39,8–13:33,9	$\geq 13:34,0$
17	100 м	$\leq 0:22,2$	0:22,3–0:23,9	0:24,0–0:25,9	0:26,0–0:27,6	$\geq 0:27,7$
	200 м	$\leq 0:47,8$	0:47,9–0:51,7	0:51,8–0:55,8	0:55,9–0:59,6	$\geq 0:59,7$
	500 м	$\leq 2:12,0$	2:12,1–2:22,9	2:23,0–2:34,0	2:34,1–2:44,9	$\geq 2:45,0$
	750 м	$\leq 3:26,9$	3:27,0–3:44,1	3:44,2–4:01,4	4:01,5–4:18,6	$\geq 4:18,7$
	1000 м	$\leq 4:44,7$	4:44,8–5:08,3	5:08,4–5:32,1	5:32,2–5:55,8	$\geq 5:55,9$
	2000 м	$\leq 10:14,0$	10:14,1–11:05,0	11:05,1–11:56,3	11:56,4–12:47,4	$\geq 12:47,5$

Окончание табл. 36

1	2	3	4	5	6	7
18	<i>100 м</i>	$\leq 0:21,0$	0:21,1–0:22,6	0:22,7–0:24,5	0:24,6–0:26,1	$\geq 0:26,2$
	<i>200 м</i>	$\leq 0:45,3$	0:45,4–0:48,9	0:49,0–0:52,8	0:52,9–0:56,5	$\geq 0:56,6$
	<i>500 м</i>	$\leq 2:05,0$	2:05,1–2:15,3	2:15,4–2:25,8	2:25,9–2:36,2	$\geq 2:36,3$
	<i>750 м</i>	$\leq 3:16,0$	3:16,1–3:32,2	3:32,3–3:48,6	3:48,7–4:04,9	$\geq 4:05,0$
	<i>1000 м</i>	$\leq 4:29,6$	4:29,7–4:51,9	4:52,0–5:14,5	5:14,6–5:36,9	$\geq 5:37,0$
	<i>1500 м</i>	$\leq 7:02,6$	7:02,7–7:37,7	7:37,8–8:13,1	8:13,2–8:48,2	$\geq 8:48,3$
	<i>2000 м</i>	$\leq 9:41,4$	9:41,5–10:29,8	10:29,9–11:18,3	11:18,4–12:06,7	$\geq 12:06,8$
19 и стар- ше	<i>100 м</i>	$\leq 0:19,6$	0:19,7–0:21,2	0:21,3–0:22,9	0:23,0–0:24,4	$\geq 0:24,5$
	<i>200 м</i>	$\leq 0:42,4$	0:42,5–0:45,8	0:45,9–0:49,4	0:49,5–0:52,8	$\geq 0:52,9$
	<i>500 м</i>	$\leq 1:57,0$	1:57,1–2:06,7	2:06,8–2:16,5	2:16,6–2:26,2	$\geq 2:26,3$
	<i>750 м</i>	$\leq 3:03,4$	3:03,5–3:18,6	3:18,7–3:34,0	3:34,1–3:49,2	$\geq 3:49,3$
	<i>1000 м</i>	$\leq 4:12,3$	4:12,4–4:33,3	4:33,4–4:54,4	4:54,5–5:15,3	$\geq 5:15,4$
	<i>1500 м</i>	$\leq 6:35,6$	6:35,7–8:10,4	8:10,5–9:45,4	9:45,5–11:20,1	$\geq 11:20,2$
	<i>2000 м</i>	$\leq 9:04,2$	9:04,3–9:49,4	9:49,5–10:34,9	10:35,0–11:20,1	$\geq 11:20,2$

Примечание: методика тестирования специальной подготовленности представлена в разделе 11.

Таблица 37

Нормативные шкалы оценок специальной подготовленности юношей в гребле на байдарках и каноэ
для групп спортивного совершенствования

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6	7
Плавание						
15	100м	≤ 1:30,0	1:31,0–1:40,0	1:41,0–1:50,0	1:51,0–2:00,0	≥ 2:01,0
16	100м	≤ 1:25,0	1:26,0–1:35,0	1:36,0–1:45,0	1:46,0–1:55,0	≥ 1:56,0
17	100м	≤ 1:20,0	1:21,0–1:30,0	1:31,0–1:40,0	1:41,0–1:50,0	≥ 1:51,0
18 и старше	100м	≤ 1:15,0	1:16,0–1:25,0	1:26,0–1:35,0	1:36,0–1:45,0	≥ 1:46,0
Жим штанги лежа на спине, количество раз						
15	20 кг 1,5 мин	≥ 94	75–93	50–74	31–49	≤ 30
16	30 кг 2 мин	≥ 76	61–75	40–60	25–39	≤ 24
17	35 кг 2 мин	≥ 83	67–82	44–66	28–43	≤ 27
18	40 кг 2 мин	≥ 91	73–90	48–72	30–47	≤ 29
19 и старше	40 кг 2 мин	≥ 98	79–97	52–78	33–51	≤ 32
Тяга штанги лежа на груди, количество раз						
15	20 кг 1,5 мин	≥ 121	98–120	64–97	41–63	≤ 40
16	30 кг 2 мин	≥ 98	79–97	52–78	33–51	≤ 32
17	35 кг 2 мин	≥ 108	87–107	57–86	36–56	≤ 35
18	40 кг 2 мин	≥ 118	95–117	62–94	39–61	≤ 38
19 и старше	40 кг 2 мин	≥ 127	102–126	68–101	43–67	≤ 42

Продолжение табл.37

1	2	3	4	5	6	7
Эргометрическое тестирование на воде						
К-1						
15	150 м	≤ 0:36,8	0:36,9–0:38,9	0:39,0–0:41,2	0:41,3–0:43,2	≥ 0:43,3
	200 м	≤ 0:50,7	0:50,8–0:53,6	0:53,7–0:56,6	0:56,7–0:59,5	≥ 0:59,6
	400 м	≤ 1:49,3	1:49,4–1:55,6	1:55,7–2:02,2	2:02,3–2:08,5	≥ 2:08,6
	500 м	≤ 2:20,0	2:20,1–2:28,1	2:28,2–2:36,5	2:36,6–2:44,6	≥ 2:44,7
	750 м	≤ 3:39,5	3:39,6–3:52,3	3:52,4–4:05,3	4:05,4–4:18,1	≥ 4:18,2
	1000 м	≤ 5:01,9	5:02,0–5:19,6	5:19,7–5:37,5	5:37,6–5:55,1	≥ 5:55,2
16	100 м	≤ 0:21,0	0:21,1–0:22,1	0:22,2–0:23,5	0:23,6–0:24,6	≥ 0:24,7
	200 м	≤ 0:45,3	0:45,4–0:47,8	0:47,9–0:50,6	0:50,7–0:53,1	≥ 0:53,2
	500 м	≤ 2:05,0	2:05,1–2:12,3	2:12,4–2:19,7	2:19,8–2:27,0	≥ 2:27,1
	750 м	≤ 3:16,0	3:16,1–3:27,4	3:27,5–3:39,0	3:39,1–3:50,4	≥ 3:50,5
	1000 м	≤ 4:29,6	4:29,7–4:45,3	4:45,4–5:01,3	5:01,4–5:17,1	≥ 5:17,2
	2000 м	≤ 9:41,4	9:41,5–10:15,5	10:15,6–10:49,8	10:49,9–11:23,9	≥ 11:24,0
17	100 м	≤ 0:19,3	0:19,4–0:20,3	0:20,4–0:21,6	0:21,7–0:22,6	≥ 0:22,7
	200 м	≤ 0:41,6	0:41,7–0:44,0	0:44,1–0:46,5	0:46,6–0:48,9	≥ 0:49,0
	500 м	≤ 1:55,0	1:55,1–2:01,7	2:01,8–2:08,5	2:08,6–2:15,2	≥ 2:15,3
	750 м	≤ 3:00,3	3:00,4–3:10,8	3:10,9–3:21,5	3:21,6–3:32,0	≥ 3:32,1
	1000 м	≤ 4:08,0	4:08,1–4:22,5	4:22,6–4:37,2	4:37,3–4:51,7	≥ 4:51,8
	2000 м	≤ 8:54,9	8:55,0–9:26,3	9:26,4–9:57,8	9:57,9–10:29,2	≥ 10:29,3
18	100 м	≤ 0:18,5	0:18,6–0:19,5	0:19,6–0:20,6	0:20,7–0:21,6	≥ 0:21,7
	200 м	≤ 0:39,8	0:39,9–0:42,1	0:42,2–0:44,5	0:44,6–0:46,7	≥ 0:46,8

Продолжение табл. 37

1	2	3	4	5	6	7
18	500 м	≤ 1:50,0	1:50,1–1:56,4	1:56,5–2:02,9	2:03,0–2:09,3	≥ 2:09,4
	750 м	≤ 2:52,4	2:52,5–3:02,5	3:02,6–3:12,7	3:12,8–3:22,8	≥ 3:22,9
	1000 м	≤ 3:57,2	3:57,3–4:11,1	4:11,2–4:25,1	4:25,2–4:39,0	≥ 4:39,1
	1500 м	≤ 6:11,9	6:12,0–6:33,7	6:33,8–6:55,7	6:55,8–7:17,4	≥ 7:17,5
	2000 м	≤ 8:31,6	8:31,7–9:01,6	9:01,7–9:31,8	9:31,9–10:01,8	≥ 10:01,9
19 и старше	100 м	≤ 0:17,6	0:17,7–0:18,6	0:18,7–0:19,7	0:19,8–0:20,6	≥ 0:20,7
	200 м	≤ 0:38,0	0:38,1–0:40,1	0:40,2–0:42,5	0:42,6–0:44,6	≥ 0:44,7
	500 м	≤ 1:45,0	1:45,1–1:51,1	1:51,2–1:57,4	1:57,5–2:03,4	≥ 2:03,5
	750 м	≤ 2:44,6	2:44,7–2:54,2	2:54,3–3:04,0	3:04,1–3:13,6	≥ 3:13,7
	1000 м	≤ 3:46,5	3:46,6–3:59,7	3:59,8–4:13,1	4:13,2–4:26,3	≥ 4:26,4
	1500 м	≤ 5:55,0	5:55,1–7:08,1	7:08,2–8:21,4	8:21,5–9:34,5	≥ 9:34,6
	2000 м	≤ 8:08,4	8:08,5–8:37,0	8:37,1–9:05,8	9:05,9–9:34,5	≥ 9:34,6
С-1						
15	150 м	≤ 0:40,8	0:40,9–0:43,1	0:43,2–0:45,6	0:45,7–0:47,9	≥ 0:48,0
	200 м	≤ 0:56,1	0:56,2–0:59,3	0:59,4–1:02,7	1:02,8–1:05,9	≥ 1:06,0
	400 м	≤ 2:01,0	2:01,1–2:08,0	2:08,1–2:15,3	2:15,4–2:22,3	≥ 2:22,4
	500 м	≤ 2:35,0	2:35,1–2:44,0	2:44,1–2:53,2	2:53,3–3:02,3	≥ 3:02,4
	750 м	≤ 4:03,0	4:03,1–4:17,2	4:17,3–4:31,6	4:31,7–4:45,8	≥ 4:45,9
	1000 м	≤ 5:34,3	5:34,4–5:53,8	5:53,9–6:13,6	6:13,7–6:33,2	≥ 6:33,3
16	100 м	≤ 0:23,5	0:23,6–0:24,8	0:24,9–0:26,3	0:26,4–0:27,5	≥ 0:27,6
	200 м	≤ 0:50,7	0:50,8–0:53,6	0:53,7–0:56,6	0:56,7–0:59,5	≥ 0:59,6
	500 м	≤ 2:20,0	2:20,1–2:28,1	2:28,2–2:36,5	2:36,6–2:44,6	≥ 2:44,7

Окончание табл. 37

1	2	3	4	5	6	7
16	750 м	≤ 3:39,5	3:39,6–3:52,3	3:52,4–4:05,3	4:05,4–4:18,1	≥ 4:18,2
	1000 м	≤ 5:01,9	5:02,0–5:19,6	5:19,7–5:37,5	5:37,6–5:55,1	≥ 5:55,2
	2000 м	≤ 10:51,2	10:51,3–11:29,4	11:29,5–12:07,8	12:07,9–12:46,0	≥ 12:46,1
17	100 м	≤ 0:21,8	0:21,9–0:23,0	0:23,1–0:24,4	0:24,5–0:25,6	≥ 0:25,7
	200 м	≤ 0:47,1	0:47,2–0:49,7	0:49,8–0:52,6	0:52,7–0:55,3	≥ 0:55,4
	500 м	≤ 2:10,0	2:10,1–2:17,5	2:17,6–2:25,3	2:25,4–2:32,8	≥ 2:32,9
	750 м	≤ 3:23,8	3:23,9–3:35,7	3:35,8–3:47,8	3:47,9–3:59,7	≥ 3:59,8
	1000 м	≤ 4:40,4	4:40,5–4:56,8	4:56,9–5:13,4	5:13,5–5:29,7	≥ 5:29,8
	2000 м	≤ 10:04,7	10:04,8–10:40,1	10:40,2–11:15,8	11:15,9–11:51,3	≥ 11:51,4
18	100 м	≤ 0:21,0	0:21,1–0:22,1	0:22,2–0:23,5	0:23,6–0:24,6	≥ 0:24,7
	200 м	≤ 0:45,3	0:45,4–0:47,8	0:47,9–0:50,6	0:50,7–0:53,1	≥ 0:53,2
	500 м	≤ 2:05,0	2:05,1–2:12,3	2:12,4–2:19,7	2:19,8–2:27,0	≥ 2:27,1
	750 м	≤ 3:16,0	3:16,1–3:27,4	3:27,5–3:39,0	3:39,1–3:50,4	≥ 3:50,5
	1000 м	≤ 4:29,6	4:29,7–4:45,3	4:45,4–5:01,3	5:01,4–5:17,1	≥ 5:17,2
	1500 м	≤ 7:02,6	7:02,7–7:27,4	7:27,5–7:52,3	7:52,4–8:17,1	≥ 8:17,2
	2000 м	≤ 9:41,4	9:41,5–10:15,5	10:15,6–10:49,8	10:49,9–11:23,9	≥ 11:24,0
19 и старше	100 м	≤ 0:19,6	0:19,7–0:20,7	0:20,8–0:21,9	0:22,0–0:23,0	≥ 0:23,1
	200 м	≤ 0:42,4	0:42,5–0:44,7	0:44,8–0:47,3	0:47,4–0:49,7	≥ 0:49,8
	500 м	≤ 1:57,0	1:57,1–2:03,8	2:03,9–2:10,8	2:10,9–2:17,5	≥ 2:17,6
	750 м	≤ 3:03,4	3:03,5–3:14,1	3:14,2–3:25,0	3:25,1–3:35,7	≥ 3:35,8
	1000 м	≤ 4:12,3	4:12,4–4:27,1	4:27,2–4:42,0	4:42,1–4:56,8	≥ 4:56,9
	1500 м	≤ 6:35,6	6:35,7–7:57,0	7:57,1–9:18,7	9:18,8–10:40,1	≥ 10:40,2
	2000 м	≤ 9:04,2	9:04,3–9:36,1	9:36,2–10:08,2	10:08,3–10:40,1	≥ 10:40,2

Примечание: методика тестирования специальной подготовленности представлена в разделе 11.

Таблица 38.1

Контрольно-оценочные упражнения общей и специальной физической
подготовленности для групп спортивного совершенствования

№	Упражнение	Группа		
		СПС-1	СПС-2	СПС-свыше 2
Тестирование общей физической подготовленности				
1	Бег 10 м с высокого старта	X*	X*	X*
2	Пятиминутный бег	X	X	X
3	Челночный бег 10 м	X	X	X
4	Прыжок в длину с места	X	X	X
5	Прыжок вверх с места	X*	X*	X*
6	Прыжки с "добавками"	X*	X*	X*
7	Подтягивание в висе на перекладине	X	X	X
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	X	X	X
9	Наклон вперед	X	X	X
Тестирование специальной подготовленности				
10	Плавание	X	X	X
11	Жим штанги лежа на спине	X	X	X
12	Тяга штанги лежа на груди	X	X	X
13	Эргометрическое тестирование на воде**			

Примечания.

1. * – контрольно-оценочное упражнение не является обязательным для оценивания уровня подготовленности.
2. ** – эргометрическое тестирование включает предельно-однократное прохождение дистанций различной длины (не менее 3-х основных (X) и дополнительных (X*) на усмотрение школы), в которых результаты отражают уровень специфических компонентов специальной подготовленности (скоростных качеств, силовой выносливости, аэробной выносливости) для каждой возрастной группы. Также предусмотрено сквозное тестирование на соревновательных дистанциях 200 м, 500 м и 1000 м, благодаря которому прослеживается многолетняя динамика индивидуальных результатов учеников школы и работы тренера. Основные и дополнительные дистанции эргометрического тестирования для каждой возрастной группы учащихся в СПС представлены в таблице 38.2.

Таблица 38.2

Дистанции эргометрического тестирования на воде
учащихся групп спортивного совершенствования

Длина дистанции, м	Возраст, лет		
	16	17	18
100	X	X	X
200	XX	XX	XX
500	XX	XX	XX
750	X	X	X
1000	XX	XX	XX
1500	-	-	X
2000	X	X	X

Примечания:

1. XX – основная дистанция эргометрического тестирования для спортсменов данной возрастной категории;
2. X – дополнительная дистанция эргометрического тестирования для спортсменов данной возрастной категории.

4.3. Учебный план для групп спортивного совершенствования

Учебный план для групп спортивного совершенствования предусматривает увеличение количества применяемых в тренировке специальных средств физической подготовки (табл. 39). Такой объем работы может быть выполнен только при условии применения специальных тренажерных устройств и раннего выхода на воду (март-апрель) в подготовительном периоде.

Таблица 39

Примерный план распределения запланированного объема занятий по разделам подготовки в группах спортивного совершенствования

Разделы подготовки	Группа		
	СПС-1	СПС-2	СПС-свыше 2
1	2	3	4
I. Теоретическая подготовка	30	30	37
II. Практическая подготовка			
- ОФП	509	528	643
- СФП	553	638	672
Итого часов	1092	1196	1352

Окончание табл. 39

1	2	3	4
Соревновательная деятельность			
количество соревнований по ОФП	1-2	1-2	1
количество соревнований по СП	5-9	6-10	6-10
Общее количество соревнований	6-11	7-12	7-11
Общее количество стартов	40-73	47-80	51-85

4.4. Теоретическая подготовка

Содержание теоретической подготовки в группах спортивного совершенствования связано с формированием знаний о значении отдельных сторон подготовки гребцов и методов контроля уровня их подготовленности (табл. 40).

Таблица 40

Примерный тематический план занятий по теоретической подготовке
в группах спортивного совершенствования

Темы занятий	Группа		
	СПС-1	СПС-2	СПС-свыше 2
1. Техника безопасности в гребном спорте, ч		2	2
2. Стороны подготовленности гребцов, ч		4	
3. Техническая подготовка, ч		4	
4. Физическая подготовка, ч	2		
5. Тактическая подготовка, ч	8		
6. Психологическая подготовка, ч	8		
7. Интегральная подготовка, ч	8		
8. Содержание педагогического контроля в гребном спорте, ч	4		
9. Содержание этапного контроля, ч		8	8
10. Содержание текущего контроля, ч		8	
11. Содержание оперативного контроля, ч		4	
12. Методы контроля технической подготовленности, ч			8
13. Методы контроля физической подготовленности, ч			7
14. Методы контроля тактической подготовленности, ч			8
15. Методы коррекции предстартового состояния, ч			4
Итого часов	30	30	37

1. Техника безопасности при занятии гребным спортом

Важность дисциплины на занятиях гребным спортом. Выбор места для проведения занятий. Правила подготовки гребного инвентаря и другого спортивного инвентаря. Изучение правил оказания первой помощи человеку, терпящему бедствие на воде. Организация спасательной службы на гребных базах. Виды спасательных средств и правила пользования ими.

2. Стороны подготовленности гребцов

Основные стороны подготовленности гребца. Техническая подготовка и ее значение. Общая техническая подготовка, специальная техническая подготовка в гребном спорте. Физическая подготовка гребца: воспитание силы, выносливости, скорости, гибкости и координационных способностей.

Значение, цели и задачи физической подготовки. Тактическая подготовка гребца. Цели и задачи тактической подготовки, тактика в гребном спорте. Моральная и специальная психическая подготовка гребца-гонщика. Цели и задачи моральной и психической подготовки в гребном спорте. Теоретическая подготовка в гребном спорте, ее цель, задачи. Значение теоретической подготовки для усвоения технических, тактических действий и совершенствования процесса тренировки.

3. Техническая подготовка

Структура технической подготовки. Значение моторной системы человека при изучении технических действий. Фазы формирования двигательного навыка. Уровни владения техникой гребли. Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли. Формы организации учебно-тренировочного процесса. Средства и методы технической подготовки. Этапы обучения технике гребли. Роль тренера в обучении и воспитании спортсменов. Контроль и оценка эффективности технической подготовки. Эффективность работы весла.

Техника гребли в командных судах и методика ее совершенствования. Планирование технической подготовки гребцов на различных этапах спортивного совершенствования.

4. Физическая подготовка

Физическая подготовка гребца. Значение, цели и задачи физической подготовки в гребном спорте. Общая и специальная физическая подготовка в гребном спорте. Цели, задачи и содержание специальной физической подготовки в гребном спорте. Развитие и контроль физических качеств у спортсмена-гребца. Характеристика физических качеств и их значение для достижения высоких спортивных результатов в гребном спорте.

5. Тактическая подготовка

Структура тактической подготовки. Средства спортивной тактики - тактические приемы и способы их выполнения. Виды спортивной тактики - наступательная, оборонительная, контратакующая. Формы спортивной тактики - индивидуальная, групповая, командная. Специфика тактической подготовки в различных видах гребного спорта. Методика тактической подготовки на различных дистанциях с учетом внешних условий подготовки соперников, уровня собственной подготовленности, задач соревнования и системы отбора. Преимущества и недостатки алгоритмической, вариантной и эвристической тактик. Способность спортсмена самому определить вариант тактики прохождения соревновательной дистанции.

6. Психологическая подготовка

Структура психологической подготовки. Формирование мотивации занятий спортом, сохранение желания спортсменов к постоянному совершенствованию на протяжении многих лет. Воспитание волевых качеств путем реализации тренировочной программы и введения дополнительных трудностей. Идеомоторная тренировка. Совершенствование специализированных умений. Средства и методы психологической подготовки. Регулирование психического состояния. Методика управления предстартовым состоянием спортсмена. Методика оценки уровня психологической подготовленности гребцов.

7. Интегральная подготовка

Структура интегральной подготовки. Методика развития способности к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности. Использование аналитического и синтезирующего подходов составления тренировочных программ. Совершенствование отдельных качеств и сторон подготовленности. Применение упражнений специально-подготовительного характера, максимально приближенных по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательному.

8. Содержание педагогического контроля в гребном спорте

Этапный контроль тренировочного эффекта и способы его определения с помощью различных методов исследования в гребном спорте. Текущий и оперативный контроль отставленного и срочного тренировочного эффекта. Пульсометрия - способ управления энергетическим режимом двигательной деятельности, определение суммарного физиологического эффекта трени-

ровки, определение режима работы и отдыха в некоторых методах тренировки. Определение дозы физических воздействий, сохраняющих необходимую направленность тренировки. Методы коррекции величины нагрузки с учетом достигнутого эффекта.

9. Содержание этапного контроля

Расчет модельных характеристик спортсмена. Методы прогнозирования в процессе управления подготовкой. Информация и контроль как объективная основа планирования. Виды контроля. Их содержание. Функции управления. Изучение основных закономерностей возрастного развития организма человека. Методы определения биологического возраста: по динамике размеров и пропорции тела, по темпам полового созревания. Контроль тренировочных нагрузок и восстановления. Оценка степени утомления и преимущественной направленности нагрузок. Выявление уровня подготовленности гребцов с помощью функциональных тестов. Индивидуальный подход в планировании и управлении тренировкой.

10. Содержание текущего контроля

Текущий контроль отставленного и срочного тренировочного эффекта. Контроль тренировочных нагрузок и восстановления с помощью педагогических, медицинских, физиологических и клинико-биохимических методов. Оценка степени утомления и преимущественной направленности нагрузок. Пульсометрия - способ контроля и управления энергетическим режимом двигательной деятельности, определение суммарного режима работы и отдыха в некоторых методах тренировки.

11. Содержание оперативного контроля

Система оперативного контроля эффективности тренировочного процесса во время непосредственного выполнения спортсменом нагрузок. Методы контроля выполнения тренировочных упражнений: методы наблюдения и сравнения, простейшие инструментальные, сложные инструментальные и интегральные. Наблюдение, простейший педагогический контроль за технической, физической, тактической и психологической подготовленностью в ходе тренировочного занятия.

12. Методы контроля технической подготовленности

Методы контроля техники гребли. Причины возникновения ошибок в технике гребли. Средства и методы их исправления. Причины стабилизации ошибочных действий. Средства и методы их устранения. Использование подводящих упражнений в изучении и совершенствовании техники гребли.

Методы наблюдения, сравнения, применение карты педагогического контроля техники гребли. Использование простейших инструментальных методов контроля. Особенности анализа данных в сложных инструментальных методах контроля уровня технической подготовленности гребных экипажей.

13. Методы контроля физической подготовленности

Выбор тестов для оценки развития отдельных физических качеств. Характеристика эргометрического тестирования для оценки уровня развития выносливости. Методика оценки уровня развития силовых качеств: максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости. Критерии оценки скоростных качеств у гребца. Методика контроля уровня развития дистанционной скорости. Оценка уровня развития пассивной и активной гибкости. Определения запаса освоенных двигательных умений и навыков при оценке уровня развития координационных способностей.

14. Методы контроля тактической подготовленности

Выбор оптимальной тактической схемы прохождения соревновательной дистанции с учетом собственной подготовки гребца и уровня развития его технико-тактической оснащенности. Применение алгоритмической, вариантной и эвристической тактик. Преимущество и недостатки различных тактических вариантов прохождения соревновательной дистанции. Моделирование и прогнозирование результативности выбранной тактики.

15. Методы коррекции предстартового состояния

Методика совершенствования психических качеств с помощью условий естественной среды, привлечение аэризации, гидропроцедур, сауны, музыки и т.д. Использование средств и методов психологической подготовки гребцов перед соревнованием. Изучение средств и методов повышения уровня психологической и моральной подготовки спортсменов. Применение средств и методов контроля психического состояния спортсменов в соревновательных условиях. Опробование различных методов регуляции предстартовым состоянием. Моделирование соревновательной обстановки на занятиях и поиск оптимальных вариантов воздействия на состояние спортсмена. Использование анкетирования для выявления наиболее часто встречающегося предстартового состояния у квалифицированных гребцов.

4.5. Практическая подготовка

Большинство используемых тренировочных воздействий жестко связано с планируемым уровнем развития физических качеств и с существующими модельными характеристиками высококвалифицированных гребцов.

4.5.1. Направленность подготовки по периодам годового цикла

Переходный период (сентябрь)

Основная цель: создание благоприятных предпосылок для тренировки в подготовительном периоде.

Основные задачи: восстановление организма после напряженного периода подготовки; активный отдых; лечебно-профилактические мероприятия.

Содержание работы: восстановительные и лечебно-профилактические мероприятия; углубленный медосмотр; активный отдых; физические нагрузки поддерживающего объема с использованием средств ОФП и СФП.

Подготовительный период (октябрь-апрель)

Основная цель: формирование устойчивого уровня развития основных физических качеств, определяющих достижение более высокого уровня специальной подготовленности в предстоящем соревновательном периоде.

Основные задачи: совершенствование элементов индивидуальной техники гребли; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие общей и специальной выносливости, общей и специальной силы и силовой выносливости; подготовка и сдача нормативов по ОФП и СП.

Содержание работы: гребля в бассейне и на открытой воде с применением различных методов тренировки, специальных средств и упражнений; специально-подготовительные упражнения на суше с применением различных тренажерных устройств и отягощений; гимнастические и атлетические упражнения; участие в соревнованиях.

Соревновательный период (май-август)

Основная цель: на основе достигнутого уровня развития физических качеств в подготовительном периоде дальнейшее его повышение осуществляется преимущественно специальными средствами; достижение максимально возможной эффективности реализации достигнутого уровня развития физических качеств в пропульсивности гребного цикла; выполнение требований по спортивной подготовке; создание предпосылок для дальнейшего роста индивидуальных результатов.

Основные задачи: совершенствование техники гребли; формирование индивидуального стиля гребли; повышение уровня специальной выносливости; скоростных и силовых возможностей; тактическая и психологическая подготовка; подготовка к участию в главных и других соревнованиях.

Содержание работы: гребля на открытой воде с применением различных методов тренировки, специальных средств и упражнений; специально-подготовительные упражнения на суше; участие в соревнованиях.

4.5.2. Программный материал по видам подготовки

Техническая подготовка

Основная цель: совершенствование индивидуальной и командной техники гребли; расширение диапазона двигательного навыка; увеличение амплитуды движений; совершенствование элементов техники гребли; повышение эффективности использования инерционных сил в опорной фазе гребка; отработка технических моделей прохождения стартового и финишного участков дистанции; формирование индивидуального стиля гребли.

Тактическая подготовка

Основная цель: совершенствование индивидуальных вариантов тактики гонки; совершенствование индивидуальных приемов старта, прохождения дистанции, финиширования; закрепление умений учитывать условия внешней среды при выборе тактического варианта гонки; отработка тактических вариантов гонки в усложненных условиях во всех классах судов и на всех соревновательных дистанциях.

Физическая подготовка

Основная цель: создание базового уровня развития физических качеств, для планомерного роста спортивного мастерства.

Средства подготовки:

- ОФП - бег по пересеченной местности и гладкий бег по стадиону с равномерной и переменной скоростью; передвижение на лыжах с переменной и равномерной скоростью; плавание различными способами; общеразвивающие упражнения с амортизаторами и отягощениями; спортивные игры.

- СФП - гребля в бассейне со сменой темпа, ритма; работа на гребных тренажерах со сменой темпа, ритма и усилий; работа на воде с гидротормозом с различной интенсивностью; гребля в лодке с отягощением на различных отрезках; непрерывная гребля в лодке с равномерной и переменной интенсивностью, со сменой темпа, ритма и скорости; повторная и интервальная гребля на дистанциях различной длины; контрольные прохождения дистанций; групповые старты; участие в контрольных и других соревнованиях.

4.6. Планирование занятий

Планирование занятий в недельных микроциклах зависит от задач этапов и периодов годичной подготовки, а также учитывает обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях различного

уровня. В примерных годовичных план-схемах отражена направленность тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования всех лет обучения (прил. 40-42).

4.7. Содержание занятий

Количество часов, отводимых на недельные микроциклы в годовом планировании, позволяет выполнять двухразовые занятия в день. Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов приведено в таблице 43.

Таблица 40

Таблица 42

Таблица 43

Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов в группах спортивного совершенствования

Направленность	Периоды подготовки																				
	Обще- подготовительный							Специально- подготовительный							Соревновательный						
День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
СПС-1																					
Воспитание координационных способностей	+		+				В Ы Х О Д Н О Й	+		+				В Ы Х О Д Н О Й	+		+				В Ы Х О Д Н О Й
Воспитание ловкости			+							+							+				
Воспитание гибкости	+		+		+			+		+		+			+		+		+		
Технико-тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+					+		+					+		+		+		
Воспитание силовых качеств	+		+		+			+		+		+			+		+		+		
Воспитание общей выносливости		+		+		+			+		+		+				+			+	
Воспитание специальной выносливости		+	+	+	+	+			+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	
Воспитание специальной силовой выносливости	+		+		+			+		+		+			+	+		+	+		

Продолжение табл. 43

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
СПС-2																						
Воспитание координационных способностей	+		+				В Ы Х О Д Н О Й	+		+				В Ы Х О Д Н О Й	+		+				В Ы Х О Д Н О Й	
Воспитание ловкости			+							+								+				
Воспитание гибкости	+		+		+			+		+		+				+		+		+		
Технико-тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+					+		+						+		+		+		
Воспитание силовых качеств	+		+		+			+		+		+				+		+		+		
Воспитание общей выносливости		+		+		+						+			+			+				+
Воспитание специальной выносливости	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+
Воспитание специальной силовой выносливости	+		+		+			+			+	+	+			+	+	+	+	+		
СПС-свыше 2																						
Воспитание координационных способностей	+		+				В Ы Х О Д Н О Й	+		+				В Ы Х О Д Н О Й	+		+				В Ы Х О Д Н О Й	
Воспитание ловкости			+							+							+					
Воспитание гибкости	+		+		+			+		+		+			+		+		+			
Технико-тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+					+		+						+		+		+		
Воспитание силовых качеств	+		+		+		+		+		+		+	+	+		+		+			

Окончание табл. 43

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Воспитание общей выносливости		+		+		+					+		+				+			+	
Воспитание специальной выносливости	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
Воспитание специальной силовой выносливости	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+			+	+	+	+	+		

4.8. Нормативные требования по видам подготовленности

Технико-тактическая подготовленность

Технико-тактическая подготовка гребцов групп спортивного совершенствования должна обеспечивать возможность достижения высокого уровня результата в любых классах командных лодок и соревновательных дистанций. Отдельные элементы структуры соревновательной деятельности при их демонстрации видоизменяются с учетом индивидуальных возможностей гребцов и текущей обстановки.

Каждый спортсмен должен знать и уметь использовать несколько вариантов технико-тактических вариантов прохождения соревновательной дистанции:

- алгоритмический (строго заданных параметров технико-тактических действий);
- ситуационный (с учетом возможных действий соперников);
- эвристический (с учетом собственного видения ситуации).

Физическая подготовленность

Оценка общей и специальной подготовленности должна проводиться не реже одного раза в два месяца. Спортсмены, у которых по итогам сдачи контрольных упражнений был определен неудовлетворительный уровень подготовленности, должны предупреждаться, и при повторном выявлении данного уровня может рассматриваться вопрос об их отчислении или переводе из групп спортивного совершенствования в УТГ.

Перевод спортсмена на следующий год подготовки в группах спортивного совершенствования осуществляется на основании:

- учета требований пригодности и перспективности занимающихся (табл. 3) по шкалам оценок физического развития гребцов на байдарках и каноэ соответствующего возраста (табл. 32-33);
- соответствия спортсмена удовлетворительному уровню специальной и общей физической подготовленности (табл. 3) по шкалам оценок результатов (табл. 34-37) в контрольных упражнениях для СПС (табл. 38.1-38.2).

5. Планирование и содержание занятий в группах высшего спортивного мастерства

Процесс обучение в группах высшего спортивного мастерства направлен на подготовку гребцов к достижению максимально возможного для них спортивного результата. Объемы специальной и общей тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры, кото-

рые определяются на основе динамики объемов нагрузки, выполненных в УТГ и СПС, и текущего состояния спортсмена.

5.1. Задачи обучения в группах высшего спортивного мастерства

Основными задачами обучения в группах высшего спортивного мастерства являются:

- достижение максимального уровня физической, технической, тактической, психологической и интегральной подготовленности;
- индивидуализация техники гребли;
- реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях;
- участие в ответственных международных соревнованиях;
- выполнение функций помощника тренера;
- выполнение разрядных норм и требований мастера спорта международного класса.

5.2. Требования к отбору и комплектованию групп высшего спортивного мастерства

В группах высшего спортивного мастерства проходят обучение спортсмены в возрасте 18 лет и старше, мастера спорта, являющиеся финалистами Национального Чемпионата, демонстрирующие стабильные спортивные результаты в различных классах судов, имеющие устойчивую психическую подготовленность.

Отбор и комплектование производятся на основании вышеприведенного положения с учетом требований:

- пригодности и перспективности занимающихся (табл. 3) по шкалам оценок физического развития гребцов на байдарках и каноэ соответствующего возраста (табл. 44-45);
- соответствия спортсмена удовлетворительному уровню специальной и общей физической подготовленности при переводе из СПС-свыше 2 лет и хорошего уровня подготовленности при переводе из СПС-2 (табл. 3) по шкалам оценок результатов (34-37) в контрольных упражнениях для СПС-свыше 2 и СПС-2 соответственно (табл. 38.1-38.2);
- эффективности и экономичности двигательного навыка в технике гребли.

Таблица 44

Шкала оценок физического развития девушек в гребле на байдарках
для групп высшего спортивного мастерства

Показатели	Оценка, балл				
	1	2	3	4	5
17 лет					
Длина тела, см	$\leq 160,7$	160,8–165,5	165,6–172	172,1–176,7	$\geq 176,8$
Размах рук, см	$\leq 165,8$	165,9–170	170,1–175,6	175,7–179,8	$\geq 179,9$
Длина тела сидя с вытянутыми ру- ками вверх, см	$\leq 131,2$	131,3–134,5	134,6–138,9	139–142,2	$\geq 142,3$
Масса тела, кг	$\leq 60,3$	60,4–64,7	64,8–70,8	70,9–75,2	$\geq 75,3$
Весо-ростовой индекс, $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$	≤ 376	376,1–391,4	391,5–412,4	412,5–427,8	$\geq 427,9$
18 лет и старше					
Длина тела, см	$\leq 161,4$	161,5–166,5	166,6–173,4	173,5–178,5	$\geq 178,6$
Размах рук, см	$\leq 166,8$	166,9–171,1	171,2–177	177,1–181,3	$\geq 181,4$
Длина тела сидя с вытянутыми ру- ками вверх, см	$\leq 132,9$	133–136,1	136,2–140,6	140,7–143,8	$\geq 143,9$
Масса тела, кг	$\leq 63,4$	63,5–67,2	67,3–72,5	72,6–76,3	$\geq 76,4$
Весо-ростовой индекс, $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$	$\leq 393,6$	393,7–404,2	404,3–418,8	418,9–429,5	$\geq 429,6$

Примечание: методика специальных антропометрических измерений представлена в разделе 11.

Таблица 45

Шкала оценок физического развития юношей в гребле на байдарках и каноэ
для групп высшего спортивного мастерства

Показатели	Оценка, балл				
	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6
17 лет					
Длина тела, см	$\leq 174,3$	174,4–178,9	179–185,1	185,2–189,7	$\geq 189,8$
Размах рук, см	$\leq 179,6$	179,7–184,5	184,6–191,1	191,2–195,9	≥ 196
Длина тела сидя с вытянутыми ру- ками вверх, см	$\leq 140,3$	140,4–144,3	144,4–149,7	149,8–153,6	$\geq 153,7$

Окончание табл. 45

1	2	3	4	5	6
Масса тела, кг	≤ 70,9	71–75,8	75,9–82,5	82,6–87,4	≥ 87,5
Весо-ростовой индекс, г*см ⁻¹	≤ 406,6	406,7–423,6	423,7–446,8	446,9–463,8	≥ 463,9
18 лет и старше					
Длина тела, см	≤ 177,8	177,9–181,7	181,8–187	187,1–190,9	≥ 191
Размах рук, см	≤ 184	184,1–188	188,1–193,6	193,7–197,6	≥ 197,7
Длина тела сидя с вытянутыми руками вверх, см	≤ 143,2	143,3–146,6	146,7–151,3	151,4–154,8	≥ 154,9
Масса тела, кг	≤ 74,8	74,9–79,3	79,4–85,5	85,6–90	≥ 90,1
Весо-ростовой индекс, г*см ⁻¹	≤ 421,2	421,3–436,8	436,9–458,1	458,2–473,7	≥ 473,8

Примечание: методика специальных антропометрических измерений представлена в разделе 11.

Таблица 46

Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности девушек в гребле на байдарках для групп высшего спортивного мастерства

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6
Бег 10м, с					
17	≤ 1,80	1,81-1,89	1,90-1,94	1,95-2,06	≥ 2,07
18	≤ 1,78	1,79-1,85	1,86-1,91	1,92-2,03	≥ 2,04
Бег 5 мин, м					
17	≥ 1532	1459-1531	1360-1458	1287-1359	≤ 1286
18	≥ 1544	1471-1543	1372-1470	1299-1371	≤ 1298
Челночный бег 10м, с					
17	≤ 2,26	2,27-2,37	2,38-2,53	2,54-2,66	≥ 2,67
18	≤ 2,25	2,26-2,36	2,37-2,52	2,53-2,65	≥ 2,66
Прыжок в длину, см					
17	≥ 236	227-235	216-226	207-215	≤ 206
18	≥ 242	234-241	222-233	214-221	≤ 213

Окончание табл. 46

1	2	3	4	5	6
Прыжок вверх, см					
17	≥ 54	50-53	40-49	30-39	≤ 29
18	≥ 56	51-55	45-50	39-44	≤ 38
Прыжки с «добавками», кол-во добавок					
17	≥ 34	32-33	28-31	25-27	≤ 24
18	≥ 35	33-34	29-32	26-28	≤ 25
Наклон вперед, см					
17	≥ 25	22-24	18-21	15-17	≤ 14
18	≥ 25	22-24	18-21	15-17	≤ 14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз					
17	≥ 39	35-38	29-34	25-28	≤ 24
18	≥ 42	38-41	32-37	28-31	≤ 27

Примечание: методика тестирования общей физической подготовленности представлена в разделе 11.

Таблица 47

Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности юношей в гребле на байдарках и каноэ для групп высшего спортивного мастерства

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6
Бег 10м, с					
17	$\leq 1,76$	1,77-1,82	1,83-1,87	1,88-1,92	$\geq 1,93$
18	$\leq 1,72$	1,73-1,80	1,64-1,85	1,86-1,91	$\geq 1,92$
Бег 5 мин, м					
17	≥ 1542	1491-1541	1420-1490	1369-1419	≤ 1368
18	≥ 1558	1506-1557	1436-1505	1385-1436	≤ 1384
Челночный бег 10м, с					
17	$\leq 2,13$	2,14-2,20	2,21-2,30	2,31-2,38	$\geq 2,39$
18	$\leq 2,09$	2,10-2,16	2,17-2,25	2,26-2,33	$\geq 2,34$
Прыжок в длину, см					
17	≥ 260	234-259	216-233	211-215	≤ 210
18	≥ 271	256-270	228-255	213-227	≤ 212

Окончание табл. 47

1	2	3	4	5	6
Прыжок вверх, см					
17	≥ 59	56-58	53-55	50-52	≤ 49
18	≥ 60	57-59	54-56	51-53	≤ 50
Прыжки с «добавками», кол-во добавок					
17	≥ 35	33-34	30-32	28-29	≤ 27
18	≥ 38	35-37	32-34	30-31	≤ 29
Подтягивание на перекладине, кол-во раз					
17	≥ 29	27-28	25-26	23-24	≤ 22
18	≥ 30	28-29	26-27	24-25	≤ 23
Наклон вперед, см					
17	≥ 23	21-22	19-20	17-18	≤ 16
18	≥ 24	22-23	20-21	18-19	≤ 17

Примечание: методика тестирования общей физической подготовленности представлена в разделе 11.

Таблица 48

Нормативные шкалы оценок специальной подготовленности девушек в гребле на байдарках
для групп высшего спортивного мастерства

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
Плавание						
17	100 м	≤ 1:35,0	1:36,0–1:40,0	1:41,0–1:50,0	1:51,0–2:00,0	≥ 2:01,0
18 и стар- ше	100 м	≤ 1:30,0	1:31,0–1:35,0	1:36,0–1:35,0	1:36,0–1:55,0	≥ 1:56,0
Жим штанги лежа на спине, количество раз						
17	25 кг 2 мин	≥ 76	61–75	40–60	25–39	≤ 24
18	30 кг 2 мин	≥ 83	67–82	44–66	28–43	≤ 27
19 и стар- ше	30 кг 2 мин	≥ 91	73–90	48–72	30–47	≤ 29
Тяга штанги лежа на груди, количество раз						
17	25 кг 2 мин	≥ 98	79–97	52–78	33–51	≤ 32
18	30 кг 2 мин	≥ 108	87–107	57–86	36–56	≤ 35
19 и стар- ше	30 кг 2 мин	≥ 118	95–117	62–94	39–61	≤ 38
Эргометрическое тестирование на воде						
К-1						
17	100 м	≤ 0:22,2	0:22,3–0:23,9	0:24,0–0:25,9	0:26,0–0:27,6	≥ 0:27,7
	200 м	≤ 0:47,8	0:47,9–0:51,7	0:51,8–0:55,8	0:55,9–0:59,6	≥ 0:59,7
	500 м	≤ 2:12,0	2:12,1–2:22,9	2:23,0–2:34,0	2:34,1–2:44,9	≥ 2:45,0
	750 м	≤ 3:26,9	3:27,0–3:44,1	3:44,2–4:01,4	4:01,5–4:18,6	≥ 4:18,7

Окончание табл. 48

1	2	3	4	5	6	7
17	1000 м	$\leq 4:44,7$	4:44,8–5:08,3	5:08,4–5:32,1	5:32,2–5:55,8	$\geq 5:55,9$
	2000 м	$\leq 10:14,0$	10:14,1–11:05,0	11:05,1–11:56,3	11:56,4–12:47,4	$\geq 12:47,5$
18	100 м	$\leq 0:21,0$	0:21,1–0:22,6	0:22,7–0:24,5	0:24,6–0:26,1	$\geq 0:26,2$
	200 м	$\leq 0:45,3$	0:45,4–0:48,9	0:49,0–0:52,8	0:52,9–0:56,5	$\geq 0:56,6$
	500 м	$\leq 2:05,0$	2:05,1–2:15,3	2:15,4–2:25,8	2:25,9–2:36,2	$\geq 2:36,3$
	750 м	$\leq 3:16,0$	3:16,1–3:32,2	3:32,3–3:48,6	3:48,7–4:04,9	$\geq 4:05,0$
	1000 м	$\leq 4:29,6$	4:29,7–4:51,9	4:52,0–5:14,5	5:14,6–5:36,9	$\geq 5:37,0$
	1500 м	$\leq 7:02,6$	7:02,7–7:37,7	7:37,8–8:13,1	8:13,2–8:48,2	$\geq 8:48,3$
	2000 м	$\leq 9:41,4$	9:41,5–10:29,8	10:29,9–11:18,3	11:18,4–12:06,7	$\geq 12:06,8$
19 и стар- ше	100 м	$\leq 0:19,6$	0:19,7–0:21,2	0:21,3–0:22,9	0:23,0–0:24,4	$\geq 0:24,5$
	200 м	$\leq 0:42,4$	0:42,5–0:45,8	0:45,9–0:49,4	0:49,5–0:52,8	$\geq 0:52,9$
	500 м	$\leq 1:57,0$	1:57,1–2:06,7	2:06,8–2:16,5	2:16,6–2:26,2	$\geq 2:26,3$
	750 м	$\leq 3:03,4$	3:03,5–3:18,6	3:18,7–3:34,0	3:34,1–3:49,2	$\geq 3:49,3$
	1000 м	$\leq 4:12,3$	4:12,4–4:33,3	4:33,4–4:54,4	4:54,5–5:15,3	$\geq 5:15,4$
	1500 м	$\leq 6:35,6$	6:35,7–8:10,4	8:10,5–9:45,4	9:45,5–11:20,1	$\geq 11:20,2$
	2000 м	$\leq 9:04,2$	9:04,3–9:49,4	9:49,5–10:34,9	10:35,0–11:20,1	$\geq 11:20,2$

Примечание: методика тестирования специальной подготовленности представлена в разделе 11.

Таблица 49

Нормативные шкалы оценок специальной подготовленности юношей в гребле на байдарках и каноэ
для групп высшего спортивного мастерства

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
Плавание						
17	100м	≤ 1:20,0	1:21,0–1:30,0	1:31,0–1:40,0	1:41,0–1:50,0	≥ 1:51,0
18 и старше	100м	≤ 1:15,0	1:16,0–1:25,0	1:26,0–1:35,0	1:36,0–1:45,0	≥ 1:46,0
Жим штанги лежа на спине, количество						
17	35 кг 2 мин	≥ 83	67–82	44–66	28–43	≤ 27
18	40 кг 2 мин	≥ 91	73–90	48–72	30–47	≤ 29
19 и старше	40 кг 2 мин	≥ 98	79–97	52–78	33–51	≤ 32
Тяга штанги лежа на груди, количество раз						
17	35 кг 2 мин	≥ 108	87–107	57–86	36–56	≤ 35
18	40 кг 2 мин	≥ 118	95–117	62–94	39–61	≤ 38
19 и старше	40 кг 2 мин	≥ 127	102–126	68–101	43–67	≤ 42
Эргометрическое тестирование на воде						
К-1						
17	100 м	≤ 0:19,3	0:19,4–0:20,3	0:20,4–0:21,6	0:21,7–0:22,6	≥ 0:22,7
	200 м	≤ 0:41,6	0:41,7–0:44,0	0:44,1–0:46,5	0:46,6–0:48,9	≥ 0:49,0
	500 м	≤ 1:55,0	1:55,1–2:01,7	2:01,8–2:08,5	2:08,6–2:15,2	≥ 2:15,3
	750 м	≤ 3:00,3	3:00,4–3:10,8	3:10,9–3:21,5	3:21,6–3:32,0	≥ 3:32,1
	1000 м	≤ 4:08,0	4:08,1–4:22,5	4:22,6–4:37,2	4:37,3–4:51,7	≥ 4:51,8
	2000 м	≤ 8:54,9	8:55,0–9:26,3	9:26,4–9:57,8	9:57,9–10:29,2	≥ 10:29,3

Продолжение табл. 49

1	2	3	4	5	6	7
18	100 м	≤ 0:18,5	0:18,6–0:19,5	0:19,6–0:20,6	0:20,7–0:21,6	≥ 0:21,7
	200 м	≤ 0:39,8	0:39,9–0:42,1	0:42,2–0:44,5	0:44,6–0:46,7	≥ 0:46,8
	500 м	≤ 1:50,0	1:50,1–1:56,4	1:56,5–2:02,9	2:03,0–2:09,3	≥ 2:09,4
	750 м	≤ 2:52,4	2:52,5–3:02,5	3:02,6–3:12,7	3:12,8–3:22,8	≥ 3:22,9
	1000 м	≤ 3:57,2	3:57,3–4:11,1	4:11,2–4:25,1	4:25,2–4:39,0	≥ 4:39,1
	1500 м	≤ 6:11,9	6:12,0–6:33,7	6:33,8–6:55,7	6:55,8–7:17,4	≥ 7:17,5
	2000 м	≤ 8:31,6	8:31,7–9:01,6	9:01,7–9:31,8	9:31,9–10:01,8	≥ 10:01,9
19 и старше	100 м	≤ 0:17,6	0:17,7–0:18,6	0:18,7–0:19,7	0:19,8–0:20,6	≥ 0:20,7
	200 м	≤ 0:38,0	0:38,1–0:40,1	0:40,2–0:42,5	0:42,6–0:44,6	≥ 0:44,7
	500 м	≤ 1:45,0	1:45,1–1:51,1	1:51,2–1:57,4	1:57,5–2:03,4	≥ 2:03,5
	750 м	≤ 2:44,6	2:44,7–2:54,2	2:54,3–3:04,0	3:04,1–3:13,6	≥ 3:13,7
	1000 м	≤ 3:46,5	3:46,6–3:59,7	3:59,8–4:13,1	4:13,2–4:26,3	≥ 4:26,4
	1500 м	≤ 5:55,0	5:55,1–7:08,1	7:08,2–8:21,4	8:21,5–9:34,5	≥ 9:34,6
	2000 м	≤ 8:08,4	8:08,5–8:37,0	8:37,1–9:05,8	9:05,9–9:34,5	≥ 9:34,6
С-1						
17	100 м	≤ 0:21,8	0:21,9–0:23,0	0:23,1–0:24,4	0:24,5–0:25,6	≥ 0:25,7
	200 м	≤ 0:47,1	0:47,2–0:49,7	0:49,8–0:52,6	0:52,7–0:55,3	≥ 0:55,4
	500 м	≤ 2:10,0	2:10,1–2:17,5	2:17,6–2:25,3	2:25,4–2:32,8	≥ 2:32,9
	750 м	≤ 3:23,8	3:23,9–3:35,7	3:35,8–3:47,8	3:47,9–3:59,7	≥ 3:59,8
	1000 м	≤ 4:40,4	4:40,5–4:56,8	4:56,9–5:13,4	5:13,5–5:29,7	≥ 5:29,8
	2000 м	≤ 10:04,7	10:04,8–10:40,1	10:40,2–11:15,8	11:15,9–11:51,3	≥ 11:51,4

Окончание табл. 49

1	2	3	4	5	6	7
18	100 м	≤ 0:21,0	0:21,1–0:22,1	0:22,2–0:23,5	0:23,6–0:24,6	≥ 0:24,7
	200 м	≤ 0:45,3	0:45,4–0:47,8	0:47,9–0:50,6	0:50,7–0:53,1	≥ 0:53,2
	500 м	≤ 2:05,0	2:05,1–2:12,3	2:12,4–2:19,7	2:19,8–2:27,0	≥ 2:27,1
	750 м	≤ 3:16,0	3:16,1–3:27,4	3:27,5–3:39,0	3:39,1–3:50,4	≥ 3:50,5
	1000 м	≤ 4:29,6	4:29,7–4:45,3	4:45,4–5:01,3	5:01,4–5:17,1	≥ 5:17,2
	1500 м	≤ 7:02,6	7:02,7–7:27,4	7:27,5–7:52,3	7:52,4–8:17,1	≥ 8:17,2
	2000 м	≤ 9:41,4	9:41,5–10:15,5	10:15,6–10:49,8	10:49,9–11:23,9	≥ 11:24,0
19 и старше	100 м	≤ 0:19,6	0:19,7–0:20,7	0:20,8–0:21,9	0:22,0–0:23,0	≥ 0:23,1
	200 м	≤ 0:42,4	0:42,5–0:44,7	0:44,8–0:47,3	0:47,4–0:49,7	≥ 0:49,8
	500 м	≤ 1:57,0	1:57,1–2:03,8	2:03,9–2:10,8	2:10,9–2:17,5	≥ 2:17,6
	750 м	≤ 3:03,4	3:03,5–3:14,1	3:14,2–3:25,0	3:25,1–3:35,7	≥ 3:35,8
	1000 м	≤ 4:12,3	4:12,4–4:27,1	4:27,2–4:42,0	4:42,1–4:56,8	≥ 4:56,9
	1500 м	≤ 6:35,6	6:35,7–7:57,0	7:57,1–9:18,7	9:18,8–10:40,1	≥ 10:40,2
	2000 м	≤ 9:04,2	9:04,3–9:36,1	9:36,2–10:08,2	10:08,3–10:40,1	≥ 10:40,2

Примечание: методика тестирования специальной подготовленности представлена в разделе 11.

Таблица 50.1

Контрольно-оценочные упражнения общей и специальной физической подготовленности для групп высшего спортивного мастерства

№	Упражнение	Группа	
		ВСМ-1	ВСМ-свыше 1
Тестирование общей подготовленности			
1	Бег 10 м с высокого старта	X*	X*
2	Пятиминутный бег	X	X
3	Челночный бег 10 м	X	X
4	Прыжок в длину с места	X	X
5	Прыжок вверх с места	X*	X*
6	Прыжки с "добавками"	X*	X*
7	Подтягивание в висе на перекладине	X	X
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	X	X
9	Наклон вперед	X	X
Тестирование специальной подготовленности			
10	Плавание	X	X
11	Жим штанги лежа на спине	X	X
12	Тяга штанги лежа на груди	X	X
13	Эргометрическое тестирование на воде**		

Примечания

1. * – контрольно-оценочное упражнение не является обязательным для оценивания уровня подготовленности.

2. ** – эргометрическое тестирование включает предельно-однократное прохождение дистанций различной длины (не менее 3-х основных (X) и дополнительных (X*) на усмотрение школы), в которых результаты отражают уровень специфических компонентов специальной подготовленности (скоростных качеств, силовой выносливости, аэробной выносливости) для каждой возрастной группы. Также, предусмотрено сквозное тестирование на соревновательных дистанциях 200 м, 500 м и 1000 м, благодаря которому прослеживается многолетняя динамика индивидуальных результатов учеников школы и работы тренера. Основные и дополнительные дистанции эргометрического тестирования для каждой возрастной группы учащихся в группах ВСМ представлены в таблице 50.2.

Таблица 50.2

Дистанции эргометрического тестирования на воде
учащихся групп высшего спортивного мастерства

Длина дистанции, м	Возраст, лет		
	17	18	19 и старше
100	X	X	X
200	XX	XX	XX
500	XX	XX	XX
750	X	X	X
1000	XX	XX	XX
1500	-	X	X
2000	X	X	X

Примечания.

1. XX – основная дистанция эргометрического тестирования для спортсменов данной возрастной категории;
2. X – дополнительная дистанция эргометрического тестирования для спортсменов данной возрастной категории.

5.3. Учебный план для групп высшего спортивного мастерства

Учебный план предполагает значительное увеличение объема применяемых в тренировке средств специальной физической подготовки гребцов до 926 часов в год (табл. 41). Для выполнения данного объема специальной работы необходимо проводить в течение 8-9 месяцев учебно-тренировочные занятия на воде.

Таблица 51

Примерный план распределения запланированного объема занятий по разделам подготовки в группах высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Группа	
	ВСМ-1	ВСМ-свыше 1
I. Теоретическая подготовка:	30	30
II. Практическая подготовка		
- ОФП	708	708
- СФП	822	926
Итого часов	1560	1664
Соревновательная деятельность		
количество соревнований по ОФП	1	1
количество соревнований по СП	7-11	7-12
Общее количество соревнований	8-12	8-13
Общее количество стартов	52-82	53-77

5.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в группах высшего спортивного мастерства предусматривает изучение вопросов эффективного планирования, прогнозирования и управления спортивной подготовкой высококвалифицированных гребцов (табл. 42). Обобщается опыт подготовки отечественных и зарубежных спортсменов, проводится анализ протоколов крупнейших соревнований, выявляют пути дальнейшего совершенствования всей системы подготовки гребцов.

Таблица 52

Примерный тематический план занятий по теоретической подготовке
в группах высшего спортивного мастерства

Темы занятий	Группа	
	ВСМ-1	ВСМ-свыше 1
1. Техника безопасности в гребном спорте, ч	2	2
2. Управление спортивной тренировкой, ч	8	
3. Моделирование в гребном спорте, ч	8	
4. Анализ соревновательной деятельности, ч	8	
5. Прогнозирование в гребном спорте, ч	4	
6. Составление индивидуального прогноза спортивного результата, ч		8
7. Средства восстановления, ч		8
8. Средства стимуляции спортивной работоспособности, ч		4
9. Медико-биологические проблемы спорта высших достижений, ч		4
10. Выбор индивидуальной структуры соревновательной деятельности, ч		4
Итого часов	30	30

1. Техника безопасности при занятии гребным спортом

Важность дисциплины на занятиях гребным спортом. Выбор места проведения занятий. Виды спасательных средств и правила пользования ими. Приемы применения спасательных средств при оказании помощи пострадавшим. Правила поведения пострадавших на воде до оказания им помощи.

2. Управление спортивной тренировкой

Цель, задачи и сущность управления процессом тренировки. Основные элементы системы управления подготовкой гребца. Информация об объекте управления и внешней среде, в которой объект функционирует. Получение

информации, ее анализ и принятие решения в планировании. Функции управления в деятельности тренера. Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов. Долгосрочное прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов. Долгосрочное прогнозирование спортивных результатов. Значение этапного, текущего и оперативного контроля в управлении тренировочным процессом гребцов.

3. Моделирование в гребном спорте

Разновидности моделирования в спорте. Модели физического развития гребцов высокого класса. Модели развития силовых качеств у гребцов. Моделирование специальной подготовленности гребцов. Перспективное моделирование уровня спортивных результатов. Модели технической подготовленности спортсменов разной квалификации. Значение модельных характеристик для совершенствования тренировочного процесса в гребном спорте.

4. Анализ соревновательной деятельности

Составные части структуры соревновательной деятельности гребцов. Задачи и значение старта. Варианты стартового разгона и его значение в спортивном результате гребцов. Разновидности тактических вариантов прохождения дистанции. Особенности равномерного прохождения дистанции на соревнованиях. Задачи и значение финишного ускорения. Техника финиширования.

5. Прогнозирование в гребном спорте

Взаимодействие динамической системы и внешней среды. Понятие о направленном воспитании спортсмена-гребца в процессе тренировки. Направленное развитие физических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в гребном спорте. Связь физического совершенствования гребца с воспитанием личности спортсмена. Прогнозирование и планирование роста спортивных результатов.

6. Составление индивидуального прогноза спортивного результата

Изучение средств и методов контроля уровня интегральной подготовки гребца. Подбор необходимых тренировочных воздействий для управления интегральной подготовкой гребца в соревновательном периоде. Оценка интегральной подготовки по результатам выступления спортсменов на соревнованиях различного уровня.

Использование средств и методов контроля интегральной подготовки спортсменов. Моделирование соревновательной обстановки на занятиях с оценкой уровня интегральной подготовленности гребцов. Определение

направлений индивидуализации интегральной подготовки гребцов различной квалификации. Применение интенсивных средств регуляции различных составляющих интегральной подготовки.

7. Средства восстановления

Контроль тренировочных нагрузок и восстановления с помощью педагогических, медицинских, физиологических и клинико-биохимических методов. Оценка степени утомления. Применение различных восстановительных средств: педагогических, климатических, физиотерапевтических, фармакологических и т.д. Значение ускоренных темпов восстановления при интенсификации тренировочного процесса.

8. Средства стимуляции спортивной работоспособности

Особенности подготовки в условиях среднегорья и высокогорья. Использование энергоемких пищевых добавок. Эффективность воздействия закаливающих процедур. Средства повышения иммунитета организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Вещества, стимулирующие обменные процессы в организме. Микроэлементы и их значение в рационе питания спортсмена. Соблюдение режима дня, тренировок, отдыха и питания спортсменов.

9. Медико-биологические проблемы спорта высших достижений

Медико-биологические и психологические факторы, лимитирующие спортивную деятельность в гребном спорте. Медико-биологические и психологические основы юношеского спорта. Аспекты спортивного отбора в гребном спорте. Медико-биологические проблемы женского спорта. Особенности контроля эффективности спортивной тренировки в гребном спорте.

10. Выбор индивидуальной структуры соревновательной деятельности

Выявление индивидуальных резервных возможностей спортсмена. Оценка уровня развития общей и специальной тренированности. Контроль степени развития технической, физической, тактической, психологической, интегральной подготовленности спортсмена. Определение эффективности применения различных составляющих структуры соревновательной деятельности. Анализ возможностей потенциальных соперников. Ознакомление с положением о соревновании, сроках и месте проведения. Определение оптимальной стратегии отбора. Составление прогноза на предстоящие соревнования. Моделирование структуры соревновательной деятельности на тренировке. Учет выявленных ошибок в подготовленности. Методы устранения выявленных ошибок. Степень реализации выбранной стратегии на прошедших

соревнованиях. Направления совершенствования структуры соревновательной деятельности.

5.5. Практическая подготовка

5.5.1. Направленность подготовки по периодам годичного цикла

Переходный период

Переходный период у спортсменов в группах высшего спортивного мастерства начинается сразу после завершения главного соревнования предыдущего сезона (примерно в августе).

Основная цель: обеспечить планомерное снижение тренировочных воздействий в связи с необходимостью завершения волнообразного процесса формирования спортивной формы в третьей завершающей фазе временной ее утраты.

Основные задачи: активный отдых; лечебно-профилактические мероприятия.

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху; углубленный медосмотр; диспансеризация; лечение; поддержание физической активности с использованием средств ОФП и СФП.

Подготовительный период (октябрь-апрель)

Подготовительный период с учетом фаз формирования спортивной формы может иметь два этапа: общеподготовительный (октябрь-декабрь) и специальноподготовительные (декабрь-февраль).

Цель общеподготовительного этапа: постепенное увеличение объема нагрузок общей и специальной направленности в тренировочном микроцикле до уровня 70-80% по отношению к максимальному планируемому в данном годичном цикле.

Основные задачи: планомерное создание адаптационных сдвигов в организме к возможности выполнять околопредельные недельные объемы тренировочной нагрузки без ущерба для здоровья и с высокой эффективностью для подготовки.

Содержание работы: соблюдая необходимое процентное соотношение тренировочных нагрузок различной избирательной направленности воздействий на организм использовать все многообразие тренировочных средств общей и специальной подготовки.

Цель специальноподготовительного этапа – продолжение последовательного увеличения объема выполняемых недельных тренировочных нагрузок до их максимума (95-100%) с постепенным увеличением в общем объеме доли нагрузок с использованием специальных средств подготовки.

Соревновательный период (май-август)

Соревновательный период с учетом фаз формирования спортивной формы может иметь два или три этапа: предсоревновательный (май-июнь), соревновательный (июнь-июль) и этап непосредственной предсоревновательной подготовки к главным стартам сезона (июль-август).

Цель этапа предсоревновательной подготовки – планомерное увеличение интенсивности при сохраняющемся объеме специальных тренировочных нагрузок.

Основные задачи: формирование устойчивого двигательного стереотипа при выполнении высокоинтенсивных специальных тренировочных нагрузок на воде.

Содержание работы: выполнение всего многообразия упражнений специальной подготовки.

Цель соревновательного этапа - последовательное увеличение количества занятий, проводимых контрольным и соревновательным методом, участие в проходящих соревнованиях различного уровня.

Основные задачи: совершенствование техники гребли; формирование индивидуального стиля гребли; повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей; тактическая и психологическая подготовка к участию в главных и других соревнованиях.

Содержание работы: снижение до 60-70% общего объема в тренировочных микроциклах по отношению к максимальному выполненному; значительное расширение соревновательной практики за счет участия в нескольких проходящих соревнованиях.

Цель этапа непосредственной предсоревновательной подготовки - сформировать надежную стратегию и тактику прохождения соревновательной дистанции к участию в главных соревнованиях сезона.

Основные задачи: разработать оптимальные технико-тактические варианты прохождения соревновательных дистанций с учетом индивидуального уровня подготовленности, предполагаемого уровня подготовленности соперников и знаний об условиях, в которых будут проходить соревнования.

Содержание работы: на основе разработанных технико-тактических вариантов прохождения соревновательных дистанций выполняются соответствующие по направленности специальноподготовительные тренировочные упражнения и непосредственная отработка соревновательных прохождений в моделируемых условиях предстоящих соревнований, что позволит подготовить спортсмена к максимально возможному результату на соревнованиях.

5.5.2. Программный материал по видам подготовки

Техническая подготовка

Основная цель: индивидуализация технической подготовки спортсмена; совершенствование соревновательной техники гребли; достижение максимальной эффективности, стабильности, вариативности, экономичности и малой тактической информативности техники гребли; создание условий для максимальной реализации накопленного потенциала в ответственных соревнованиях.

Физическая подготовка

Основная цель: создание базы физической подготовленности для роста спортивного мастерства.

Средства подготовки:

ОФП - лыжная подготовка с применением равномерного и переменного метода; кросс по пересеченной местности с ускорениями в подъемы; бег на стадионе с использованием интервальных и повторных нагрузок; плавание различными способами; общеразвивающие упражнения с амортизаторами и отягощениями; специальные силовые упражнения с большими весами; спортивные игры.

СФП - гребля в бассейне с веслами с различной площадью лопасти; работа на специальных тренажерах различными методами; работа в соревновательной лодке с модельной скоростью, гребля в тренировочной лодке с гидротормозом с максимальными усилиями; гребля в тренировочной лодке с отягощением на различных дистанциях; гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма и усилий; повторная и интервальная гребля на различных дистанциях; контрольные прохождения соревновательных дистанций; групповые старты; участие в ответственных соревнованиях.

Тактическая подготовка

Основная цель: моделирование прохождения соревновательной дистанции с различными тактическими вариантами; совершенствование индивидуальных тактических схем; разработка тактического плана на соревнование; достижение максимальной эффективности отдельных структур соревновательной деятельности - старта, прохождения дистанции, финиширования; разработка индивидуальных тактических схем для различных условий внешней среды; обязательный анализ целесообразности применения выбранной тактики на прошедших соревнованиях.

5.6. Планирование занятий

Система подготовки гребцов в группах высшего спортивного мастерства характеризуется многоцикловым (двух- или трехцикловое) планированием объемов тренировочных нагрузок различной интенсивности общего и специального характера, которые имеют свои пиковые значения на определенных этапах подготовки согласно целям и задачам на данный период. Очередность относительно самостоятельных циклов основывается на строгой преемственности и последовательности становления спортивной формы. Каждый цикл подготовки подразделяется на структурные единицы с учетом фаз становления спортивной формы.

Наиболее оптимальной является подготовка в течение 18-24 недель, из которых $\frac{2}{3}$ времени осуществляется повышение работоспособности спортсменов (этап накопления) и $\frac{1}{3}$ времени – повышение мощности (этап реализации) в каждой зоне интенсивности. В примерных годовичных план-схемах отражена направленность тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства (табл. 53-54).

5.7. Содержание занятий

В подготовке к соревнованиям происходит сужение объема работы в отдельных тренировочных занятиях до 1 часа. Количество тренировочных занятий в день может достигать трех или четырех. Основная задача микроцикла – вызвать в организме спортсмена ответные адаптационные реакции с учетом этапов формирования спортивной формы. Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов в группах высшего спортивного мастерства представлено в таблице 55.

Таблица 53

Таблица 54

Таблица 55

Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов в группах высшего спортивного мастерства

Направленность	Периоды подготовки																				
	Обще- подготовительный							Специально- подготовительный							Соревновательный						
День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ВСМ-1																					
Воспитание координационных способностей	+		+				В Ы Х О Д Н О Й	+		+				В Ы Х О Д Н О Й	+		+				В Ы Х О Д Н О Й
Воспитание ловкости			+							+							+				
Воспитание гибкости	+		+		+			+		+		+			+		+		+		
Технико-тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+					+		+					+		+		+		
Воспитание силовых качеств	+		+		+			+		+		+			+		+		+		
Воспитание общей выносливости		+		+		+					+		+				+			+	
Воспитание специальной выносливости	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
Воспитание специальной силовой выносливости	+		+		+			+		+	+	+			+	+	+	+	+		

Окончание табл. 55

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ВСМ-свыше 1																					
Воспитание координационных способностей	+		+				В Ы Х О Д Н О Й	+		+				В Ы Х О Д Н О Й	+		+				В Ы Х О Д Н О Й
Воспитание ловкости			+							+							+				
Воспитание гибкости	+		+		+			+		+		+			+		+		+		
Технико-тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+					+		+					+		+		+		
Воспитание силовых качеств	+		+		+			+		+		+			+		+		+		
Воспитание общей выносливости		+		+		+					+		+				+			+	
Воспитание специальной выносливости	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
Воспитание специальной силовой выносливости	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+			+	+	+	+	+		

5.8. Нормативные требования по видам подготовленности

Технико-тактическая подготовленность

Техника гребли должна полностью отвечать требованиям вариативности. Вариативность техники тесно связана со способностью спортсмена изменять детали техники без ущерба ее эффективности (скорости) при воздействии внешних условий: тактическая борьба, влияние ветра (попутный, боковой, встречный), воздействие волны, утомление отдельных мышечных групп и т.д. Вариативность техники во многом зависит от развития специфических ощущений гребца. Специфические ощущения формируются на основе воздействия разнообразными средствами и методами на сенсорные (чувственные) системы (зрительную, тактильную, вестибулярную и т.д.). При максимальной обостренности восприятия определенных сенсорных систем спортсмены получают и анализируют значительно больше информации, поступающей из внутренней и внешней среды при выполнении гребковых движений, что позволяет формировать тонкие специфические впечатления.

Физическая подготовленность

Определение уровня общей и специальной подготовленности (табл. 3) по результатам в контрольно-оценочных упражнениях (табл. 50.1-50.2) должно проводиться с частотой не реже одного раза в два месяца, за которые под воздействием тренировки происходят существенные изменения в состоянии подготовленности. Контроль отдельных физических качеств может проводиться один раз в две недели и чаще для текущей коррекции тренировочных воздействий данной направленности (табл. 46-49). Спортсмены, у которых по итогам этапной сдачи контрольных упражнений был выявлен неудовлетворительный уровень подготовленности, должны предупреждаться, и при повторном выявлении данного уровня может рассматриваться вопрос об их отчислении или переводе из группы ВСМ в СПС.

Перевод спортсменов в группы ВСМ-свыше 1 года обучения осуществляется при наличии удовлетворительного уровня общей физической и специальной подготовленности (табл. 3), определяемого по шкалам оценок (табл. 46-49) в контрольных упражнениях для групп ВСМ.

6. Психологическая подготовка

Основные задачи, средства, методы и содержание психологической подготовки.

Воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований.

Умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их.

Совершенствование интеллектуальных качеств; развитие наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитие творческого воображения.

Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных условий на тренировках (соревнованиях), то есть: развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания; совершенствование приемов идеомоторной подготовки, умения определять момент готовности к началу действия.

Вооружение знаниями и приемами саморегуляции внутреннего состояния, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешними проявлениями эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);

- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Вооружение знаниями и умениями спортсмена сохранять и восстанавливать психическое состояние методами словесного самовоздействия (ауто-тренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка).

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление бороться за достижение лучшего результата методом сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях их сопоставления с условиями соревнований;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- определение оптимального варианта действий в соревновании;

- освоение способов настройки перед стартом.

Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психологического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и саморегуляция), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадии развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер исходит из педагогической необходимости удовлетворить:

- а) эмоциональность психических состояний спортсмена;
- б) гностический интерес (типа: "...а как у других с этим?", "все ли нормально?", "так и должно быть, или по-другому?");
- в) когнитивный интерес ("...заметили ли это другие?", "а как оценили?", "как к этому относиться?").

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы - от индивидуальных бесед до специально планируемых дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

7. Медико-биологический контроль

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные показатели механизмов энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и ее резервных возможностей.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность - максимальные возможности (функциональные) в условиях работы "до отказа".

Углубленное медицинское обследование производится не менее 2-х раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать об отстранении спортсмена вообще от тренировок. На этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием длительного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами.

Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты. Они подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций:

1. Определение максимального потребления кислорода (МПК).
2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу - PWC max. Суть его заключается в том, что чем выше интенсив-

ность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньшее количество работы выполнит испытуемый.

3. Определение максимального кислородного долга (МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 Ккал/кг массы тела.

4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого теста заключается в определении мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования (на велоэргометре - Манарк) на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1-2 секунды уходят на "разгон" - когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находим максимальную мощность мышечной работы путем математических расчетов или по графику.

5. Простые анаэробные тесты. В процессе этого теста испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. С другой стороны, по характеру полученной информации он относится к разряду эргометрических тестов, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий - максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. Известно, что при повторных предельных нагрузках длительностью 50-70 секунд показатели МКД, рН и содержание лактата в крови достигают своих максимальных показателей - этим обусловлена такая длительность проведения теста. Это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест Новакки. Смысл теста заключается в том, что определяется время, в течение которого испытуемый способен выполнить нагрузку определенной, зависящей от его веса, продолжительности. Таким образом, нагрузка индивидуализирована и выражается в Вт/кг.

2. Тест PWC₁₇₀. Этот тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера - выражается в виде индекса "работа-импульс", заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4. Проба Летунова - это трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на выносливость.

5. Гарвардский степ-тест - заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме.

Применяются: а) проба с натуживанием; б) ортостатическая проба.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления – и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй - адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны для лыжных гонок;
- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;
- тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1 -2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе Принципа Съестранда. Применяются различные модификации пробы PWC_{170} . Врачебный контроль осуществляет спортивный врач диспансера спортивной медицины. В его обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам.

Все поступающие в ДЮСШ дети представляют справку от школьного или районного врача о допуске их к занятиям. В дальнейшем дети, занимаю-

щиеся в учебных, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования, находятся под наблюдением диспансера спортивной медицины.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, зубного врача, гельминтолога и своевременное лечение заболеваний.

8. Восстановительные и профилактические мероприятия

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за витаминизацией, полноценным и своевременным питанием, гигиеническими процедурами и закаливанием, общим ультрафиолетовым облучением.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня.

Душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды до горячей. Наиболее благоприятное положение - сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить не сложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса; спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Теплая ванна (температура воды 38-42 градуса) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовых ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне 10-15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать также за 30 минут до сна (температура воды 35-39 градусов).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4-6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8-10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне плюс 35-39 градусов, напор струи подбирается индивидуально. Начинать массаж необходимо с ног и в положении лежа на груди с опорой на руки; после обработки ног, спины рук, спортсмен переворачивается и в той же последовательности завершает массаж.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменять специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен тотчас после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или теплой ванне.

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффектен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их крепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и потряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3-4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно грузинский, индийский), 200 г глюкозы (в порошке), 300-400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетка Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением. Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе.

9. Инструкторская и судейская практика

Учащиеся групп спортивного совершенствования 1-3 годов обучения регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники гребли, правильно вести журнал занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах. По судейской практике занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

10. Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными спортсменами проводится по единому плану, утвержденному директором ДЮСШ, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются также следующие формы воспитательной работы:

- участие в общественно-политических компаниях;
- регулярное проведение общих собраний учащихся школ, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками детско-юношеской спортивной школы;
- просмотр учебных фильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;
- участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленение территории спортивной школы и т.п.;
- участие в организации и проведении соревнований внутри детско-юношеской школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;

- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной занимающихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

11. Методика специальных антропометрических измерений и тестирования физической подготовленности (общей и специальной)

11.1. Методика специальных антропометрических измерений

1) Длина тела

Измеряется антропометром в положении стоя.

2) Размах рук

Измеряется расстояние между кончиками средних пальцев рук в положении стоя спиной к стене, руки в стороны.

3) Длина тела сидя с вытянутыми вверх руками

Измеряется расстояние от опорной плоскости до кончиков пальцев, вытянутых вверх рук в положении сидя спиной к стене.

4) Масса тела

Измеряется на медицинских весах с точностью до 100 г.

5) Весо-ростовой индекс

Определяется отношением массы тела в граммах к длине тела в сантиметрах (г/см).

11.2. Методика тестирования общей физической подготовленности

1) Бег 10 м с высокого старта

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

2) Пятиминутный бег

а) На спортивной площадке или в спортивном зале наносятся две линии на расстоянии не менее 10 м. По команде спортсмен бежит от одной линии до другой, достигнув второй линии, разворачивается и бежит обратно, и так 5 минут. Фиксируется общее количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

б) Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

3) Челночный бег 10 м

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через 1,5 м от первого круга чертится второй; через 1,5 м от второго — третий и т.д. еще два круга: от последнего круга на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Спортсмен по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева — второй и т.д. до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

4) Прыжок в длину с места

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

5) Прыжок вверх с места

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка "1". Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка "2"). Разница между отметкой "2" и отметкой "1" является высотой прыжка.

6) Прыжки с "добавками"

Этот тест характеризует такое физическое качество как ловкость. Перед тестированием определяется максимальный результат прыжка в длину с места и устанавливается граница. На расстоянии $1/4$ максимального результата от линии старта отчеркивается первая линия, на расстоянии $3/4$ — вторая линия. Спортсмен последовательно совершает прыжки. Каждый раз с линии старта в пределы выделенных границ ($1/4$ — $3/4$), постепенно увеличивая их дальность. Засчитываются те прыжки ("добавки"), которые по своей длине превышают границу $1/4$ и каждый предыдущий прыжок. Подсчет добавок прекращается, как только спортсмен достиг границы $3/4$ или трех прыжках, выполненных подряд, не увеличил длину прыжка. Оценка — количество не повторенных прыжков.

7) Подтягивание в висе на перекладине

Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

8) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Из положения лежа на груди спортсменка выполняет сгибания и разгибания рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание — полностью. Определяется количество "отжиманий".

9) Наклон вперед

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая — вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком "+", если выше — со знаком "-". Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

11.3. Методика тестирования специальной подготовленности

1) Плавание

Разрешается плыть любым способом, произвольно меняя их на дистанции. При повороте и на финише участники обязаны коснуться стенки бассейна любой частью тела. Регистрируется время проплывания дистанции.

2) Жим штанги лежа на спине

И.п. - лежа на спине на тренажере, ноги согнуты ступни на полу; штанга широким хватом сверху на вытянутых вперед руках; выполняется сгибание и разгибание рук с касанием штанги груди. Регистрируется количество повторений.

3) Тяга штанги лежа на груди

И.п. - лежа на груди на тренажере, смотреть прямо, выпрямленные ноги фиксируются ремнями или партнером; штанга широким хватом сверху внизу; выполняется сгибание и разгибание рук с касанием штанги тренажера (толщина тренажера от поверхности лежания до поверхности касания штангой должна быть не более 10 см). Регистрируется количество повторений.

4) Эргометрическое тестирование на воде

Проводится на мерных дистанциях различной длины без поворотов. Спортсмен по команде проводящего "На старт!" подходит и занимает место у стартовой линии, отмеченной буйами на воде или береговой разметкой, по команде "Внимание!" спортсмен принимает стартовое положение, по команде "Марш!" спортсмен начинает перемещение по дистанции к финишному створу.

При проведении групповым стартом каждый участник обязан следовать по середине своей «воды» и не подходить к другому участнику ближе,

чем на 5 м (правило 5-и метров). Регистрируется время прохождения дистанции.

12. Перечень инвентаря и оборудования

Для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва необходим следующий перечень спортивного инвентаря и оборудования (табл. 56).

Таблица 56

Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования
для спортивных школ

№	Наименование инвентаря и оборудования	Количество	Примечание
1	2	3	4
1	Комплекты учебных байдарок: • одиночек • двоек • четверок	НП-12, УТГ-10 НП-2, УТГ-4 УТГ-1	В комплект входит: лодка; весло; фартук.
2	Комплекты гоночных байдарок: • одиночек • двоек • четверок	НП-2, УТГ-4, СПС-8 НП-1, УТГ-2, СПС-3 СПС-1	-“-
3	Комплекты учебных каноэ: • одиночек • двоек • четверок	НП-12, УТГ-10 НП-2, УТГ-4 УТГ-1	-“-
4	Комплекты гоночных каноэ: • одиночек • двоек • четверок	НП-2, УТГ-4, СПС-8 НП-1, УТГ-2, СПС-3 СПС-1	-“-
5	Гребной тренажер для гребли в байдарке	1	На одну группу
6	Гребной тренажер для гребли в каноэ	1	-“-
7	Моторный катер с подвесным мотором	1	На одну штатную единицу тренерского состава
8	Спасательный катер	1	На школу

Продолжение табл. 56

1	2	3	4
9	Спасательные круги	Не менее 2-х на каждое моторное судно	На спасательном катере не менее 4-х
10	Спасательные жилеты	1-4 шт. для каждого комплекта учебных лодок и аппарата для занятий с начинающими на воде	Минимальное количество должно соответствовать посадочным местам в лодке или аппарате
11	Учебные аппараты для занятий с начинающими на воде	4 комплекта	В комплект входит: сидение (подушка), весло, спасательный жилет.
12	Учебные приспособления к учебным лодкам для занятий с начинающими на воде	10	-
13	Дистанция с береговой разметкой	1	Разметка-старт, 100 м, 150 м, 200 м, 250 м, 350 м, 400 м, 500 м, 700 м, 750 м, 1000 м, 1500 м.
14	Флюгарки	18	На школу
15	Портативные радиостанции	3	На школу
16	Секундомер	1	На одну штатную единицу тренерского состава
17	Бинокль	1	-“-
18	Причальный плот	2	На школу
19	Боксы для катеров	1	Для каждого судна
20	Эллинг для хранения спортивных лодок	1	На школу

Окончание табл. 56

1	2	3	4
21	Мастерская для ремонта весел, лодок и подвесных моторов	1	Оборудована необходимым инструментом для ремонта
22	Запасные весла, спасательные жилеты, рулевые управления, сидения для байдарок и подушки для каноэ	10% от количества в комплектах	-
23	Спортивный зал с гимнастическими стенками, скамейками и перекладинами	1	На школу
24	Комплект гимнастических снарядов, маты, набивные мячи, гантели, амортизаторы, скакалки, гимнастические палки, штанги, гири, гранаты. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные. Лыжный инвентарь. Специальные тренажерные устройства.	Из расчета одновременного проведения в 2-3-х учебных группах (25-35 человек)	-

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барисас А., Штарас В., Кветкаускас А. Некоторые морфологические аспекты отбора в гребле на байдарках. – Каунас: Спорт.-1987.
2. Вершинскас Р.С., Башкене В.В. Отбор юных гребцов и управление процессом их подготовки. М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Воронов Д.М., Моржевников Н.В. Критерии морфологической структуры тела при отборе в гребной спорт. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 290 с.
5. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для ИФК. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Гребной спорт: Учебник для ИФК. – М.: Физкультура и спорт, 1976. / Под ред. Емчука И.Ф.
7. Методические рекомендации по организации и проведению начального отбора для занятий гребным спортом / Под ред. Сергеева М.Ю. Днепропетровск, 1987. – 56 с.
8. Правила соревнований. Гребля на байдарках и каноэ. М.: Физкультура и спорт, 1980.
9. Федоров С.Т. Методика отбора перспективной молодежи для занятий гребным спортом. М.: Физкультура и спорт, 1980.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ	4
1.1 Этапы многолетней подготовки и их задачи	4
1.2. Режим и комплектование учебных групп	5
1.3. Организация и режим работы в спортивных школах	7
2. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	9
2.1. Задачи обучения в группах начальной подготовки	9
2.2. Требования к отбору и комплектованию групп начальной подготовки	9
2.3. Учебный план	18
2.4. Теоретическая подготовка	18
2.5. Практическая подготовка	21
2.5.1. Направленность подготовки по этапам годовичного цикла для 1-го года обучения (спортсмены новички, возраст 10 - 11 лет)	21
2.5.2. Направленность подготовки по этапам годовичного цикла для групп начальной подготовки свыше 1-го года обучения	22
2.5.3. Программный материал по видам подготовки	23
2.6. Планирование занятий	26
2.7. Содержание занятий	26
2.8. Нормативные требования по видам подготовленности	31
3. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ	33
3.1. Задачи обучения в учебно-тренировочных группах	33
3.2. Требования к отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп	33
3.3. Учебный план	49
3.4. Теоретическая подготовка	50
3.5. Практическая подготовка	55
3.5.1. Направленность подготовки по периодам годовичного цикла	55
3.5.2. Программный материал по видам подготовки	56
3.6. Планирование занятий	57
3.7. Содержание занятий	57
3.8. Нормативные требования по видам подготовленности	66
4. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУП- ПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	66
4.1. Задачи обучения в группах спортивного совершенствования	67
4.2. Требования к отбору и комплектованию групп спортивного совершенствования	67

4.3. Учебный план для групп спортивного совершенствования	81
4.4. Теоретическая подготовка	82
4.5. Практическая подготовка	86
4.5.1. Направленность подготовки по периодам годовичного цикла	87
4.5.2. Программный материал по видам подготовки	88
4.6. Планирование занятий	88
4.7. Содержание занятий	89
4.8. Нормативные требования по видам подготовленности	96
5. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	96
5.1. Задачи обучения в группах высшего спортивного мастерства	97
5.2. Требования к отбору и комплектованию групп высшего спортивного мастерства	97
5.3. Учебный план для групп высшего спортивного мастерства	108
5.4. Теоретическая подготовка	109
5.5. Практическая подготовка	112
5.5.1. Направленность подготовки по периодам годовичного цикла	112
5.5.2. Программный материал по видам подготовки	114
5.6. Планирование занятий	115
5.7. Содержание занятий	115
5.8. Нормативные требования по видам подготовленности	120
6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	120
7. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	122
8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	126
9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	128
10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	128
11. МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНЫХ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ И ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ)	129
11.1. Методика специальных антропометрических измерений	129
11.2. Методика тестирования общей физической подготовленности	129
11.3. Методика тестирования специальной подготовленности	131
12. ПЕРЕЧЕНЬ ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ	132
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	135
СОДЕРЖАНИЕ	136