

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

## ПРИКАЗ

3 марта 2023 г.

№ 102

г.Минск

Об учебной программе по гребле академической

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить учебную программу по гребле академической (прилагается).

2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по гребным видам спорта» (Е.А.Хмельков), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по гребле академической в учебно-тренировочном процессе.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.

4. Настоящий приказ вступает в силу с момента подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
по гребле академической

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая Учебная программа по гребле академической (далее – Программа) разработана в соответствии с Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», на основании Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, иными нормативно-правовыми актами, с учетом опыта спортивно-педагогической практики подготовки спортсменов, результатов научных исследований и тенденций развития гребли академической.

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по гребле академической в специализированных учебно-спортивных учреждениях (далее – СУСУ): детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, центрах олимпийского резерва, республиканском центре олимпийской подготовки (далее – РЦОП), училищах олимпийского резерва (далее – УОР), планирование спортивной подготовки и контроль за уровнем физической и специальной подготовленности спортсменов, организацию участия в спортивных соревнованиях, материально-техническое, медицинское, научно-методическое обеспечение.

Программа состоит из теоретического и практического разделов, последовательно расположенных по этапам (группам) спортивной подготовки в СУСУ и УОР: группы начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочные группы (далее – УТ), группы спортивного совершенствования (далее – СПС), группы высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ), в сборных (юношеских, юниорских, молодежных) командах Республики Беларусь по гребле академической РЦОП (далее – сборные команды РЦОП), осуществляющих подготовку к официальным юношеским, юниорским, молодежным международным спортивным соревнованиям в РЦОП, позволяет тренерам-преподавателям по гребле академической, специалистам СУСУ и УОР, тренерам-преподавателям по гребле академической сборных команд РЦОП выработать комплексный подход к построению учебно-тренировочного

процесса в многолетней системе спортивной подготовки спортсменов гребли академической – от подготовки спортивного резерва до спортсменов высокого класса: в СУСУ – спортсменов-учащихся, в УОР – учащихся, в сборных командах РЦОП – спортсменов сборных команд РЦОП (далее – спортсмен).

Программа определяет комплекс параметров многолетней спортивной подготовки спортсменов от начального этапа до этапа высшего спортивного мастерства, предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления спортсменов высокого класса, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программой устанавливаются следующие основные методические положения в подготовке спортивного резерва:

обязательность преемственности задач, средств и методов спортивной подготовки юных и высококвалифицированных спортсменов;

неуклонность возрастания объема нагрузок общей и специальной физической подготовки, соотношение которых постепенно изменяется – увеличивается доля объема специальной физической подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки с соответствующим уменьшением до оптимальных (рекомендуемых Программой) объемов доли общей физической подготовки;

обязательность соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней спортивной подготовки спортсменов.

В Программе установлены этапы многолетней спортивной подготовки спортсменов, их продолжительность, приведена структура годичного цикла, определен режим учебно-тренировочного процесса по годам подготовки, возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов, излагается рекомендуемое содержание учебно-тренировочного процесса, теоретических и практических занятий по всем разделам спортивной подготовки, примерный тематический план воспитательной работы, определены мероприятия по обеспечению контроля спортивной подготовленности и оценки состояния здоровья, медицинскому сопровождению, антидопинговому обеспечению, проведению восстановления, обеспечению безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, в том числе на воде.

Эффективность учебно-тренировочного процесса базируется на основных принципах спортивной подготовки:

направленность к высшим спортивным достижениям;

углубленная специализация;

непрерывность учебно-тренировочного процесса;

постепенность увеличения нагрузки, в том числе до максимальных значений;

волнообразность и вариативность нагрузок;

цикличность процесса спортивной подготовки;

взаимосвязь процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности;

взаимообусловленность эффективности учебно-тренировочного процесса и профилактики спортивного травматизма.

Гребля академическая, как вид спорта, включена в программу летних Олимпийских игр.

В гребле академической Международной федерацией гребли (далее – FISA) определены виды соревновательной программы (классы лодок, дисциплины):

включенные в программу летних Олимпийских игр: одиночка (1х), двойка парная (2х), четверка парная (4х), двойка распашная без рулевого (2-), четверка распашная без рулевого (4-), восьмерка (8+), двойка парная спортсменов легкого веса (L2х) (у мужчин и женщин);

не включенные в программу летних Олимпийских игр: четверка распашная с рулевым (4+), одиночка спортсменов легкого веса (L1х), четверка парная спортсменов легкого веса (L4х), двойка распашная без рулевого спортсменов легкого веса (L2-) (у мужчин и женщин).

В гребле академической официальные спортивные соревнования проводятся в следующих возрастных категориях:

«младшие юноши, младшие девушки» – для спортсменов, которым в текущем календарном году исполняется 14 лет, и младше (минимальный возраст спортсменов, допускаемый к участию в данной категории, может быть ограничен организаторами спортивных соревнований);

«юноши, девушки» – для спортсменов, которым в текущем календарном году исполняется 16 лет, и младше (минимальный возраст спортсменов, допускаемый к участию в данной категории, может быть ограничен организаторами спортивных соревнований);

«юниоры, юниорки» – для спортсменов, которым в текущем календарном году исполняется 18 лет и младше (минимальный возраст спортсменов, допускаемый к участию в данной категории, может быть ограничен организаторами спортивных соревнований);

«молодежь» – для спортсменов, которым в текущем календарном году исполняется 22 года, и младше (минимальный возраст спортсменов, допускаемый к участию в данной категории, может быть ограничен организаторами спортивных соревнований);

«мужчины, женщины» – спортсмены предельным возрастом участия не ограничены (минимальный возраст спортсменов, допускаемый

к участию в данной категории, может быть ограничен организаторами спортивных соревнований).

Классификация видов соревновательной программы (классов лодок, дисциплин), включенных в программу спортивных соревнований по гребле академической, в том числе летних Олимпийских игр, официальных международных соревнований по гребле академической, проводимых под эгидой FISA, Конфедерации Европейской гребли, республиканских спортивных соревнований по гребле академической, возрастные категории участников спортивных соревнований по гребле академической установлены Реестром видов спорта Республики Беларусь.

Гребля академическая является циклическим, сложнокоординационным видом спорта, так как спортивная лодка, конструкция весла (весел) требуют точной и сложной технической настройки для их эффективного использования и хорошего развития у спортсменов качеств координации для управления на различных скоростях спортивным инвентарем и своим телом в условиях движущейся разнонаправленно системы «вода-лодка-весло-гребец», воздействия внешней среды (ветер, течение, волна) и технической необходимости соблюдения баланса (равновесия).

Специфика организации учебно-тренировочного процесса в гребле академической заключается в сочетании многосторонней физической и специальной подготовленности (силовой, скоростной, интервальной циклической выносливости), и сложнокоординационной подготовки, умении грести в «парной» и «распашной» специализациях, различных классах спортивных лодок, необходимости удержания установленного веса тела (для спортсменов легкого веса).

В соответствии с Инструкцией об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48, по наполняемости учебных групп гребля академическая относится к 3-ей группе видов спорта.

Процесс многолетней спортивной подготовки направлен на достижение индивидуальных и командных высоких спортивных результатов в спорте высших достижений и организуется в пределах установленных Программой параметров:

продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для занятий греблей академической, требования к количественному и качественному составу учебных групп;

соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки;

оптимальный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели этой деятельности;

режимы учебно-тренировочного процесса;

медицинские и возрастные требования к спортсменам;

предельные тренировочные нагрузки;

требования к физкультурно-спортивным сооружениям (базам), экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий формируются в соответствии с Программой и могут корректироваться с учетом авторских методик спортивной подготовки в рамках научно-обоснованных положений, а также с учетом конкретных условий деятельности СУСУ и УОР. При этом, на каждом этапе должны быть реализованы общие требования к спортивной подготовке:

направленность спортивной подготовки на максимально возможные (высшие) достижения путем использования наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапного усложнения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, питания, отдыха и восстановления;

прогнозирование спортивного результата и его составляющих, моделирование основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, специальной, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составление учебных планов спортивной подготовки;

индивидуализация спортивной подготовки спортсмена с учетом его пола, возраста, функционального состояния, уровня спортивного мастерства;

единство физической и специальной спортивной подготовки;

непрерывность и цикличность круглогодичного процесса спортивной подготовки;

возрастание физических нагрузок в процессе подготовки спортсмена в зависимости от этапа спортивной подготовки, возраста и уровня спортивного мастерства;

взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности путем формирования календарного плана проведения спортивных мероприятий соответствующего уровня;

системность контроля выполнения спортсменом нормативных требований к уровню подготовленности.

К прохождению спортивной подготовки по гребле академической допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию греблей академической, согласно приложению к постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 июня 2014 г. № 49 «Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта».

## РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

В процессе многолетней спортивной подготовки спортсменов выделяют несколько самостоятельных этапов. Каждый из этих этапов имеет свои цели, задачи, особенности организации и проведения учебно-тренировочного процесса, обеспечивающие единые требования к организации подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса в гребле академической, построению единой организационной системы многолетней спортивной подготовки, обеспечивающей: преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов спортивной подготовки воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема выполняемой физической и специальной подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Специфика работы со спортсменами в СУСУ и УОР определяется задачами конкретного этапа многолетней спортивной подготовки.

#### § 1. Этапы многолетней спортивной подготовки и их задачи

Подготовка спортивного резерва для национальной команды Республики Беларусь по гребле академической включает в себя три этапа многолетней спортивной подготовки согласно таблице 1 приложения 1.

1-й этап – отбора и начальной подготовки. Задачи этапа: выявление задатков и способностей детей, укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию занимающихся; разносторонняя

физическая подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; развитие координации; ознакомление с гребным инвентарем, основами его настройки и эксплуатации, обучение основам техники гребли академической; оценка двигательного таланта и быстроты обучаемости технике гребли; обучение плаванию; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям греблей академической, навыков гигиены и самоконтроля. Минимальный возраст для занятия греблей академической – 9 лет.

2-й этап – специализированной подготовки. Имеет два периода – начальной и углубленной специализации. Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных физических качеств спортсмена; освоение техники гребли академической; воспитание волевых качеств, умения самостоятельно работать и соревноваться. Задачи периода углубленной специализации: развитие специальных физических качеств спортсмена на фоне повышения общей физической подготовленности; освоение техники гребли академической; увеличение соревновательной практики.

3-й этап – достижений высшего спортивного мастерства. Задачи этапа: укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; обеспечение стабильности роста спортивных результатов; овладение знаниями и умением управления развитием своего спортивного мастерства в годичном цикле, в том числе при подведении к соревнованиям.

Порядок приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов в СУСУ определяется Министерством спорта и туризма, а в УОР – по согласованию с Министерством образования.

Прием в СУСУ в группы НП осуществляется на конкурсной основе из числа лиц, способных с учетом возрастных особенностей к освоению учебной программы по гребле академической, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию греблей академической.

Прием в группы НП СУСУ осуществляется по заявлению с предоставлением документа, удостоверяющего личность и медицинской справки о состоянии здоровья.

Единым критерием для перевода спортсмена по годам спортивной подготовки по всем этапам спортивной подготовки является выполнение контрольно-переводных нормативов (далее – КПН).

Дополнительными критериями перевода спортсменов являются: на этап УТ – положительная динамика роста спортивных результатов\* по годам спортивной подготовки, выполнение спортивных разрядов Единой спортивной классификации Республики Беларусь;



на этап СПС – выполнение в год перевода или год, предшествующий переводу, норм и требований спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» по гребле академической и при условии положительной динамики роста спортивных результатов;

на этап ВСМ – выполнение в год перевода или год, предшествующий переводу, норм и требований спортивного звания не ниже звания «Мастер спорта Республики Беларусь» и, как правило, включение в состав национальной и сборной команды Республики Беларусь по гребле академической.

---

\* Под понятием «положительная динамика роста спортивных результатов» понимается выполнение хотя бы одного из условий: улучшение времени прохождения установленной дистанции; выступление в соревнованиях более высокого ранга; занятие на соревнованиях более высокого места в своей возрастной категории; иное.

## § 2. Режим учебно-тренировочного процесса, наполняемость учебных групп

В соответствии с законодательством в СУСУ, УОР предусматривается режим учебно-тренировочного процесса и наполняемость учебных групп, сборных команд РЦОП согласно таблице 2 приложения 1.

Формирование и утверждение списков сборных команд РЦОП проводится ежегодно в учебных планах (моделях) подготовки сборных команд Республики Беларусь по гребле академической на основании состава национальной и сборной команд Республики Беларусь по гребле академической, утвержденного Министром спорта и туризма Республики Беларусь.

Модельные показатели (контрольные нормативы) по специальной физической подготовленности спортсменов – кандидатов для зачисления в состав сборных команд РЦОП установлены в таблице 3 приложения 1.

## § 3. Организация и режим работы СУСУ, УОР, РЦОП

Учебный год в СУСУ, УОР начинается в срок, установленный уставами СУСУ и УОР, разработанными в соответствии с утвержденными в установленном законодательством порядке положениями о соответствующем типе СУСУ, УОР.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в СУСУ и УОР являются групповые учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные сборы, занятия по индивидуальным планам, восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия, медицинские осмотры и обследования, участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочные занятия в условиях спортивно-

оздоровительного лагеря, тестирования, инструкторская и судейская практики.

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами согласно таблице 2 приложения 1, годовыми учебными планами согласно таблицам 4 – 14 приложения 1 и иными требованиями Программы.

Годовые учебные планы являются примерными. СУСУ и УОР может самостоятельно определить пропорции и объем часов видов спортивной подготовки, в зависимости от авторских методик, наличия спортивной базы, ее загрузки, иных факторов, в пределах общего количества академических часов в учебном году и соотношения видов подготовки на этапах спортивной подготовки по гребле академической, установленных Программой.

Режим учебно-тренировочного процесса для групп ВСМ и СПС рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий, занятия проводятся, как правило, два раза в день (не менее десяти раз в неделю). Для УТГ и ГНП режим учебно-тренировочного процесса рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в СУСУ и УОР и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в каникулярный период, учебно-тренировочных сборов и спортивной подготовки по индивидуальным заданиям.

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут. Продолжительность одного занятия не должна превышать: четырех академических часов в группах СПС и ВСМ; трех – в УТ; двух – в НП.

В СУСУ, УОР, сборных командах РЦОП организуется и проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, спортивных соревнований, в свободное время воспитательная работа со спортсменами по утвержденному руководителем учреждения плану.

## РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### ГЛАВА 2 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для групп НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, он планируется, как единый подготовительный период.

Организация спортивной подготовки на занятии должна предусматривать объединение в отдельные группы равных по возможностям спортсменов, а основным методом проведения занятия должен быть игровой метод.

## § 1. Задачи спортивной подготовки в группах НП

Основными задачами групп НП являются:

укрепление здоровья;

всестороннее физическое развитие;

закаливание организма;

обучение технике гребли (как правило, должно осуществляться в лодках парной специализации гребли);

формирование интереса к занятиям греблей академической;

участие в спортивных соревнованиях, проводимых в СУСУ, УОР, а также территориальных и республиканских спортивных соревнованиях, в классе лодок «одиночка» (с учетом возраста начала занятия греблей академической, условий положений о проведении республиканских (территориальных, ведомственных) соревнований и соревнований СУСУ, при определении спортсмену распашной специализации гребли, – в классе лодок «двойка распашная без рулевого»).

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

## § 2. Требования к отбору и комплектованию групп НП

На первых занятиях групп НП первого года обучения спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке (далее – ОФП), которые используются тренером-преподавателем, как оценка исходного уровня подготовленности. На второй год начального этапа спортивной подготовки спортсмены переводятся после выполнения ими КПН по ОФП и специальной физической подготовке (далее – СФП).

Условием перевода спортсменов на УТ этап является выполнение ими КПН, соответствующих их возрасту согласно таблицам 15 – 17 приложения 1. При этом, следует ориентироваться, в первую очередь, на тех спортсменов, которые существенно улучшают свои предыдущие показатели, набирая, при этом, 21 балл и более.

Требования к уровню морфологического развития юношей и девушек установлены согласно таблице 18 приложения 1.

### § 3. Годовой учебный план

Объем запланированной учебной работы по теоретическому и практическому разделам Программы для групп НП установлены согласно таблице 19 приложения 1. В процентном соотношении годовые объемы ОФП и СФП составляют 59:41 на первом году обучения и 58:42 на втором и третьем годах обучения. Основное внимание уделяется развитию базовых физических качеств посредством использования общеразвивающих упражнений, бега, плавания, подвижных игр.

### § 4. Теоретическая спортивная подготовка

Длительность теоретической подготовки в учебном занятии может составлять от 10 до 30 минут.

Примерный тематический план теоретической подготовки для групп НП установлен согласно таблице 20 приложения 1, программный материал – согласно приложению 2.

### § 5. Практическая спортивная подготовка

#### § 5.1. Направленность годичной спортивной подготовки

Первый год обучения  
(возраст 9 лет и старше)

Общеподготовительный этап (сентябрь-апрель)

Основная цель: формирование у занимающегося желания, мотивации заниматься греблей академической, достижение общего укрепления организма и хорошего уровня развития базовых спортивных качеств.

Основные задачи: комплектование учебных групп, овладение основами техники гребли академической, гармоничное физическое развитие, повышение уровня функциональной подготовки, формирование уровня мотивации к занятиям в СУСУ.

Содержание работы: набор занимающихся, просмотр, обучение и прием нормативов по плаванию, предварительный отбор, медицинский осмотр. Изучение общеразвивающих упражнений с собственным весом, направленных на развитие всех групп мышц, контроль правильного технического исполнения всех разучиваемых движений. Изучение техники гребли на суше на гребном тренажере, в гребном бассейне, ознакомление с правилами поведения на воде и эксплуатации гребного инвентаря. Общая физическая подготовка и сдача КПН.

### Специальноподготовительный этап (май-август)

Основная цель: завершение первоначальной подготовки, создание предпосылок для эффективной работы в группе второго года подготовки.

Основная задача: первичный отбор спортсменов, обучение и прием нормативов по плаванию, овладение основами техники гребли академической на воде в причаленной лодке, 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 подготовки, обучение и прием нормативов по правилам безопасности при занятиях на воде, подготовка к сдаче КПН.

Содержание работы: широкое изучение техники гребли академической в целом и ее элементов в лодке. Изучение приемов управления лодкой и сохранение равновесия, физическая и плавательная подготовка. Участие в спортивных соревнованиях по ОФП и на гребных тренажерах, сдача КПН по ОФП и СФП.

### Второй и третий годы обучения (10 лет и старше)

#### Общеподготовительный этап (сентябрь-апрель)

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

Основные задачи: доукомплектование групп, дальнейшее изучение техники гребли академической, развитие общей выносливости, формирование мышечного корсета, повышение уровня функциональной и общефизической подготовки, теоретическая подготовка.

Содержание работы: изучение техники гребли академической и ее элементов в гребном бассейне и на открытой воде в лодке. Изучение упражнений с отягощениями, контроль их правильного технического исполнения. Продолжительная работа в лодке. Общефизическая подготовка и сдача КПН по ОФП и СФП.

### Специальноподготовительный этап (май-август)

Основная цель: успешное завершение первоначальной подготовки, создание предпосылок для учебно-тренировочного процесса, формирование умения работать в команде.

Основные задачи: завершение овладения основами техники гребли академической, создание представления о темпе и ритме гребли, содействие формированию специфических комплексов ощущений (чувство темпа, ритма, весла, лодки, воды и т.п.), повышение уровня общей физической подготовки, специальной выносливости.

Содержание работы: широкое использование гребли в различных лодках, изучение и закрепление техники выполнения гребка в целом, его элементов, овладение темпом и ритмом гребли, техникой старта, финиша, командной греблей. Гребля в лодке с использованием равномерного и переменного методов. Специальные упражнения для совершенствования техники гребли на берегу и в лодке. Общефизическая подготовка и сдача КПН. Участие в спортивных соревнованиях, проводимых СУСУ, городских, областных спортивных соревнованиях.

## § 5.2. Программный материал по видам спортивной подготовки

### Техническая подготовка

Овладение основами техники гребли академической: ознакомление с устройством лодки, весла, правилами их эксплуатации, правилами поведения на воде, терминологией, применяемой в гребле. Обучение выносу лодки, посадке и выходу из нее, основному и исходному положению.

Обучение выполнению гребка в целом, сохранению равновесия и управлению лодкой, формированию 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. Овладение умениями смены темпа и ритма гребли, командной 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 спортивной подготовки 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; возврат к причальному плоту и причаливание; выход из лодки и ее вынос; постановка лодки на хранение.

На втором и третьем годах обучения необходимо достичь умения изменять скорость лодки, темп и ритм гребли, оказывать помощь

терпящему бедствие на воде, выполнять основные элементы соревновательной деятельности, принимать участие в спортивных соревнованиях и знать правила соревнований.

### Физическая подготовка

Основная цель: содействие разностороннему физическому развитию.

Средства спортивной подготовки:

ОФП – бег средней интенсивности, передвижение на лыжах, плавание различными способами, спортивные и подвижные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения;

СФП – гребля на тренажерах, гребля в лодке равномерной и переменной скоростью, средней и малой интенсивностью, гребля в лодке с поддерживающими устройствами и отягощением.

В занятиях используются тренировочные нагрузки малой, умеренной и большой интенсивности согласно таблицам 21 и 22 приложения 1.

Для развития гибкости используются упражнения малой интенсивности в виде стретчинга и умеренной интенсивности с использованием маховых и пружинистых движений. Данные упражнения направлены на развитие подвижности в суставах и увеличивают амплитуду движений в наиболее важных для спортсменов суставах и мышечных группах. В стретчинге упражнения выполняются вдвоем или с использованием веса собственного тела. Для этого подбираются упражнения, в которых данные мышцы могут быть максимально растянуты. В выбранном упражнении постепенно (в течение 8 – 10 с) увеличивают степень растяжения мышц до появления незначительных болевых ощущений и, после этого, удерживают это положение до 20 – 30 с. Повторяют упражнение 4 – 6 раз с отдыхом 10 – 20 с. Частота сердечных сокращений (далее – ЧСС) не должна превышать 130 уд/мин. Маховые упражнения выполняются с увеличением и уменьшением амплитуды в ритмовом чередовании через 10 – 15 движений. Движения выполняются в среднем темпе на уровне 40 – 60 дв/мин при ЧСС в 120 – 145 уд/мин. Примеры упражнений для развития гибкости указаны в приложении 2.

### Тактическая подготовка

Изучение приемов 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 спортивных соревнований, о дистанциях спортивных соревнований.

## § 6. Планирование теоретических и практических занятий

Распределение объема запланированных учебно-тренировочных занятий по направленности в каждой из 52 недель годового цикла представлено в примерных план-схемах спортивной подготовки согласно таблицам 4, 5 приложения 1.

## § 7. Содержание теоретических и практических занятий

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

В таблицах 23 – 26 приложения 1 представлено примерное содержания учебно-тренировочных занятий в недельных микроциклах для групп НП для общеподготовительного (20-я неделя) и специальноподготовительного (40-я неделя) этапов годового цикла.

При записи упражнений, направленных на развитие общей выносливости, указывается название упражнения (бег, плавание, лыжи), метод тренировки (равномерный, переменный, повторный), количество повторений и их длительность (пример: бег (повторно) – 2x8 мин; плавание (повторно) – 4x4 мин; бег (равномерно) – 20 мин).

Для характеристик нагрузок силовой направленности применяется следующая запись: количество упражнений – их воздействие на отдельные мышечные группы – количество движений в подходе (пример: 6 упражнений с собственным весом по 20 – 40 движений; 4 упражнения на верхний плечевой пояс по 10 – 12 движений).

Упражнения, направленные на развитие быстроты предусматривают: указание используемого средства (бег, плавание), количества ускорений, расстояния, преодолеваемого в одном повторении (пример: 5 ускорений x 50 м).

В краткой записи упражнений на гибкость указывается: количество различных упражнений, количество движений в каждом упражнении или длительность фиксации (стретчинг), характер выполнения (например,



маховой) (пример: 8 – 10 упражнений x 10 – 15 маховых движений, или с фиксацией, 7 упражнений с фиксацией по 20 с).

При записи упражнений на координацию движений указывается само применяемое средство (подвижные игры, гимнастические упражнения, футбол и т.д.).

Для краткой записи упражнений для технической подготовки указывается применяемое средство (гребной бассейн, гребля в лодке и т.д.), содержание упражнения (гребля по элементам, исправление ошибок в технике).

При развитии специальной выносливости указывается количество повторений в серии, длительность или расстояние отрезка одного повторения, характер выполнения (пример: 2x20 мин, равномерная гребля).

Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости имеют следующую запись: количество повторений в одной серии – время выполнения или проходимое лодкой расстояние в одном повторении – применяемое отягощение (пример: 3x8 мин с отягощением в лодке; 4x4 мин гребля с гидротормозом).

Запись упражнений, направленных на развитие скоростных качеств, предусматривает: количество повторений ускорений в серии – расстояние, проходимое за одно ускорение (пример: 4 ускорения x 100 м).

Примечание: Рекомендуется учебно-тренировочные занятия для групп НП проводить в дни, свободные от занятий в учреждениях образования.

## § 8. Нормативные требования по физической и специальной подготовке

### Специальная подготовка

В конце первого года спортивной подготовки необходимо выполнить специальное упражнение (гребля 200 м с поворотом), включающее в себя оценку следующих двигательных умений:

- подготовка лодки к тренировочному занятию;
- вынос лодки и постановка ее на воду возле причального плотика;
- посадка в лодку и отход от причального плотика;
- выход на акваторию водоема;
- прямолинейное прохождение 100 м отрезка до поворотного буя;
- разворот лодки возле буя;
- обратное прямолинейное прохождение 100 м отрезка дистанции;
- подход к причальному плотнику;
- выход из лодки;

вынос лодки и постановка ее на хранение;

сдача нормативов по технике безопасности согласно требованиям, указанным в разделе «Правила безопасности в гребле академической при проведении учебно-тренировочных занятий на воде» согласно приложению 3.

К окончанию второго года спортивной подготовки спортсмены должны знать правила спортивных соревнований и уметь выполнять отдельные элементы соревновательной деятельности:

выполнение старта и стартового ускорения;

демонстрация несколько тактических вариантов прохождения дистанции;

выполнение финишного ускорения и техники финиширования;

сдача нормативов по технике безопасности согласно требованиям, указанным в разделе «Правила безопасности в гребле академической при проведении учебно-тренировочных занятий на воде» согласно приложению 3.

### Физическая подготовка

Нормативные требования по ОФП и СФП представляют собой контрольные упражнения, выполнение которых оценивают, исходя из пятибальной шкалы. Оценка выполнения норматива позволяет контролировать уровень подготовленности спортсмена. В начале годового цикла подготовки (сентябрь-ноябрь) выполнение предлагаемых упражнений позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена. В течение года можно избирательно контролировать прирост отдельных физических качеств, что дает возможность с одной стороны вести постоянное наблюдение за темпами прироста данного качества, с другой стороны – стимулировать мотивацию спортсмена к достижению более высокого уровня подготовленности. Нормативные оценки по ОФП и СФП представлены согласно таблицам 15 – 17 приложения 1. В течение учебного года тестируется весь комплекс показателей.

## ГЛАВА 3 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

### § 1. Планирование и содержание теоретических и практических занятий в УТ группах

В УТ группах первого – третьего годов обучения спортсмены (11 – 13 лет) и четвертого-седьмого годов обучения (14 – 17 лет) проходят этап углубленной специализации.

Во время спортивной подготовки в УТ группах закладываются основы эффективной соревновательной деятельности. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако, ее средства сужаются, что позволяет более целенаправленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование основ техники гребли. Игровой метод занятий, эстафеты, игры продолжают занимать существенное место в этом процессе.

## § 2. Задачи спортивной подготовки в УТ группах

Основными задачами УТ групп являются следующие:  
дальнейшее повышение уровня разностороннего физического развития;

совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;

совершенствование техники;

изучение тактики;

приобретение опыта участия в соревнованиях;

выполнение первого спортивного разряда и кандидата в мастера спорта по гребле академической.

## § 3. Требования к отбору и комплектованию УТ групп

Требования к комплектованию – спортсмены в возрасте от 10 лет (старше 10 лет, при зачислении в группу НП в более взрослом возрасте), пригодные к дальнейшему совершенствованию в гребле академической и имеющие достаточный уровень здоровья и физического развития.

Отбор спортсменов и перевод их в группы по годам спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа, а также перевод на этап СПС производится с учетом:

результатов выполнения КПН по ОФП и СФП согласно таблицам 15 – 17 приложения 1;

для УТ групп 2 года обучения и выше – наличие юношеского и (или) спортивных разрядов;

для перевода в СПС – выполнения требований по спортивной подготовке кандидата в мастера спорта;  
морфологического развития спортсменов в соответствии с таблицей 27 приложения 1;  
владения техникой гребли в условиях сбивающих факторов;  
уровня развития общих физических качеств.

#### § 4. Годовой учебный план

Годовой учебный план предусматривает постепенное увеличение доли нагрузок СФП. В процентном соотношении годовые объемы ОФП и СФП изменяются от 52,6:47,4 на первом году обучения и до 48,9:51,1 в учебно-тренировочных группах 3 года обучения (в группах с обучением свыше 3 лет сохраняется соотношение 3 года). В таблицах 28, 29 приложения 1 приведены примерные объемы распределения учебных часов по годам спортивной подготовки в УТ группах.

#### § 5. Теоретическая спортивная подготовка

Теоретическая спортивная подготовка в УТ группах приобретает большое прикладное значение в связи с необходимостью формирования у спортсменов осознанного отношения к выполняемым тренировочным заданиям. На первом году спортивной подготовки в УТ группах наибольшее внимание должно уделяться методике обучения технике, а на последующих – методике развития отдельных физических качеств и общих основ планирования.

Примерный тематический план теоретической подготовки для УТ групп представлен в таблице 30 приложения 1, программный материал в приложении 2.

#### § 6. Практическая спортивная подготовка

##### § 6.1. Направленность годичной спортивной подготовки

##### Переходный период (сентябрь)

Основная цель: создание благоприятных предпосылок для освоения новых объемов учебно-тренировочного процесса в последующих периодах годичного цикла (подготовительный, соревновательный).

Основные задачи: восстановление работоспособности перед новым циклом спортивной подготовки, профилактика заболеваний и травматизма.

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

#### Подготовительный период (октябрь-апрель)

Основная цель: формирование положительной мотивации к занятиям греблей, воспитание необходимых морально-волевых качеств и создание предпосылок к комплексному развитию физических качеств.

Основные задачи: расширение диапазона двигательных навыков и овладение элементами техники гребли, повышение уровня общефизической и специальной подготовки, теоретическая и тактическая подготовка.

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

#### Соревновательный период (май-август)

Основная цель: содействовать расширению диапазона двигательных навыков гребли, повысить эффективность взаимодействия спортсмена с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения – чувство ритма, темпа. Выполнить планируемые спортивные нормативы, создать предпосылки для дальнейшего спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических качеств, техническая подготовка к участию в классификационных и других спортивных соревнованиях, выявление одаренных спортсменов.

Содержание работы: изучение элементов техники гребли в обычных и усложненных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов спортивной подготовки, специальные упражнения в лодке для развития силы, быстроты, скоростной выносливости.

Программный материал по видам спортивной подготовки

### Техническая подготовка

Совершенствование элементов техники гребка: захвата воды, проводки, подготовки с использованием массы тела. Совершенствование взаимодействия с веслом, лодкой, водой при смене скоростей. Изучение командной техники гребли. Овладение техникой старта, финиширования, изучение основных тактических схем. Изучение структуры соревновательной деятельности и определение эффективности ее выполнения.

### Тактическая подготовка

Ознакомление с тактическими вариантами прохождения соревновательной дистанции. Овладение одним, двумя тактическими вариантами прохождения дистанции спортивных соревнований. Изучение и отработка варианта стартов. Изучение финишных ускорений. Овладение ускорениями на дистанции. Изучение связи между условиями и тактикой гонки.

### Физическая подготовка

Основная цель: создание базы для спортивного совершенствования.

Средства подготовки: ОФП – бег на местности, на стадионе с переменной или равномерной скоростью, средней интенсивностью; передвижение на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры; упражнения общеразвивающего характера; упражнения с отягощениями; упражнения с резиновыми амортизаторами. Выполнение специальных упражнений по ОФП. Сдача контрольно-переводных нормативов. Участие в спортивных соревнованиях.

СФП – гребля в бассейне в равномерном темпе; работа на тренажерах в равномерном темпе; гребля в бассейне переменным темпом; гребля в лодке с гидротормозом; гребля с отягощением в лодке; непрерывная гребля равномерной и переменной скоростью, гребля на отрезках повторным и интервальным методом; контрольные прохождения отрезков, дистанции, спортивного соревнования.

### Планирование теоретических и практических занятий

Планирование теоретических и практических занятий в недельных тренировочных микроциклах зависит от задач этапов и периодов годичной подготовки, а также должно учитывать обязательное

выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях различного уровня согласно республиканского и областного календаря спортивных мероприятий. В примерных годовых план-схемах отражены направленности учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах различного года спортивной подготовки согласно таблицам 6 – 9 приложения 1.

Примечание:

Для составления примерных план-схем на годичный цикл подготовки в УОР необходимо дополнить длительность занятий в соответствии с установленным режимом работы учебной группы УОР.

### Содержание теоретических и практических занятий

Объем и направленность теоретических и практических занятий в отдельных микроциклах должны учитывать содержание годового плана – схемы этапа и периода подготовки. Интенсивность выполнения общеподготовительных тренировочных нагрузок сохраняется с групп НП, а специальные тренировочные нагрузки СФП дозируются с учетом скорости и темпа гребли относительно зон интенсивности согласно таблице 31 приложения 1.

Содержание примерных тренировочных микроциклов для подготовительного (20-я неделя) и соревновательного (40-я неделя) периодов приведены в таблицах 32 – 40 приложения 1.

Примечание:

Для составления примерного содержания микроциклов спортивной подготовки в УОР для подготовительного и соревновательного периодов необходимо дополнить длительность занятий в соответствии с установленным режимом работы учебной группы УОР.

## § 6.2. Нормативные требования по физической и специальной подготовке

### Специальная подготовка

Спортсмены первого года подготовки в УТ группах должны демонстрировать стабильность своих технико-тактических действий при прохождении соревновательной дистанции, в том числе при воздействии следующих факторов:

- воздействие попутной или боковой волны;
- влияние попутного, встречного или бокового ветра;
- движения различной направленности потоков воды;
- наличие поверхностной водной растительности.

Уровень подготовленности спортсменов второго года подготовки в УТ группах должен обеспечивать необходимую технико-тактическую вариативность гребного цикла с учетом постоянно меняющейся соревновательной обстановки на дистанции.

Спортивная подготовка на третьем году подготовки в УТ группах предусматривает оценку умения грести в командных судах и демонстрировать высокую экономичность технических действий на различных соревновательных дистанциях, иметь индивидуальные черты техники, отражающие особенности физического развития.

В каждом году подготовки в УТ группах обязательна сдача нормативов по технике безопасности согласно требованиям, указанным в разделе «Правила безопасности в гребле академической при поведении учебно-тренировочного процесса на воде» согласно приложению 3.

### Физическая подготовка

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку в УТ группах, необходимо не менее двух раз в год сдавать контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, установленные таблицами 15 – 17 приложения 1. При выявленных недостатках необходимо включать в учебно-тренировочный процесс упражнения по целенаправленному развитию данных физических качеств.

## ГЛАВА 4

### ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

#### § 1. Планирование и содержание занятий в группах СПС

В группах СПС спортсмены проходят этап углубленной специализации. Значительно увеличивается объем средств специальной физической подготовки – до 60 процентов от общего объема. Спортсмены участвуют в спортивных соревнованиях в различных классах лодок. Формируется устойчивый навык выполнения гребного цикла.

#### § 2. Задачи спортивной подготовки в группах СПС

Основными задачами групп СПС являются следующие:  
повышение уровня специальной подготовленности;  
совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;  
совершенствование техники гребли;



изучение тактики;  
выполнение функций инструктора-общественника и получение судейской категории «судья по спорту»;  
приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях;  
подтверждение спортивного звания «кандидат в мастера спорта» и выполнение разрядных норм и требований спортивного звания «Мастер спорта Республики Беларусь».

### § 3. Требования к отбору и комплектованию групп СПС

Требования к комплектованию – перспективные спортсмены в возрасте 15 – 18 лет, имеющие достаточный уровень функциональной, технической и физической подготовленности.

Отбор спортсменов и перевод их в группы по годам спортивной подготовки производится с учетом следующих критериев:

результатов выполнения КПН по ОФП и СФП, установленных в таблицах 15 – 17 приложения 1;

морфофункционального развития юношей и девушек, установленного в таблице 41 приложения 1 к данной программе.

Техническая подготовленность спортсменов должна отвечать требованиям стабильности и вариативности двигательного навыка.

Перевод в группы высшего спортивного мастерства осуществляется при присвоении спортсмену спортивного звания «Мастер спорта Республики Беларусь» и выполнении требований по спортивной подготовке.

### § 4. Годовой учебный план

Годовой учебный план для групп СПС предусматривает увеличение количества применяемых в подготовке средств специальной физической подготовки согласно таблицам 42 и 43 приложения 1 к данной программе. В процентном соотношении доля годовых объемов ОФП и СФП составляет 48:52, с незначительным увеличением объема СФП на втором и последующих годах обучения. Такой объем работы может быть выполнен только при условии применения специальных тренажерных устройств и раннего выхода на воду (март-апрель) в подготовительном периоде.

### § 5. Теоретическая спортивная подготовка

Содержание теоретической спортивной подготовки в группах СПС связано с формированием знаний о значении отдельных сторон

подготовки спортсменов и методов контроля за их уровнем развития согласно таблице 44 приложения 1.

## § 6. Практическая спортивная подготовка

Практическая спортивная подготовка спортсменов на этапе углубленной спортивной специализации отличается от предыдущих этапов большей нацеленностью на спортивный результат. Большинство используемых тренировочных воздействий жестко связано с планируемым уровнем развития физических качеств и существующими модельными характеристиками высококвалифицированных спортсменов.

### § 6.1. Направленность годичной спортивной подготовки

#### Переходный период (сентябрь)

Основная цель: создание благоприятных предпосылок для спортивной подготовки в подготовительном периоде.

Основные задачи: активный отдых, профилактика заболеваний, лечение травм.

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху, прохождение медицинского осмотра, лечение, использование средств ОФП и СФП, реабилитация.

#### Подготовительный период (октябрь-апрель)

Основная цель: формирование устойчивого уровня развития основных физических качеств для достижения более высокого уровня соревновательных скоростей в следующем соревновательном периоде.

Основные задачи: совершенствование элементов индивидуальной техники гребли, повышение уровня общей физической подготовки, способствовать развитию общей и специальной выносливости, общей и специальной силы и силовой выносливости. Подготовка и сдача КПП по ОФП и СФП.

Содержание работы: гребля в бассейне, в гребном аппарате, на открытой воде с применением различных методов и специальных упражнений. Специальные упражнения физической подготовки. Работа на тренажерах. Участие в спортивных соревнованиях по ОФП и СФП.

#### Соревновательный период (май-август)

Основная цель: с учетом достигнутого уровня развития физических качеств в подготовительном периоде достичь максимальной эффективности взаимодействия спортсмена с веслом, лодкой, водой.

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, психологическая подготовка, подготовка к участию в главных и других спортивных соревнованиях.

Содержание работы: гребля в лодке с использованием всех методов подготовки, специальные упражнения на суше. Участие в спортивных соревнованиях.

## § 6.2. Программный материал по видам спортивной подготовки

### Техническая подготовка

Основная цель: совершенствование индивидуальной и командной техники гребли. Расширение диапазона двигательного навыка, удлинение амплитуды движений, совершенствование захвата воды, окончания проводки, повышение эффективности использования массы тела при выполнении проводки. Разработка вариантов стартов и финиширования, в том числе и в усложненных условиях. Формирование индивидуального стиля гребли.

### Тактическая подготовка

Основная цель: совершенствование индивидуальных вариантов тактики гонки; совершенствование индивидуальных приемов старта, прохождение дистанции, финиширования; закрепление умения учитывать погодные и другие условия при выборе тактики гонки; отработка тактических вариантов в усложненных условиях во всех классах судов и на всех спортивных соревнованиях.

### Физическая подготовка

Основная цель: создание базы для роста спортивного мастерства.

Средства подготовки: ОФП – бег на местности, на стадионе, с равномерной и переменной скоростью, средней интенсивности; бег с ускорениями большой интенсивности, повторное пробегание отрезков; передвижение на лыжах переменной и равномерной скоростью; плавание различными способами непрерывно и повторно; общеразвивающие упражнения с амортизаторами и отягощением. Спортивные игры.

СФП – гребля в бассейне со сменой темпа, ритма и величины усилий; работа на тренажерах сериями со сменой темпа, ритма и усилий;

работа в лодке с гидротормозом на максимальных усилиях; гребля в лодке с отягощением на различных отрезках; гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма и скорости; повторная и интервальная гребля на отрезках; контрольные прохождения дистанции, отрезков, совместные старты; участие в контрольных и других спортивных соревнованиях.

## § 7. Планирование теоретических и практических занятий

Планирование теоретических и практических занятий в недельных микроциклах зависит от задач этапов и периодов годичной подготовки, а также учитывает обязательное выполнения контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях различного уровня. В примерных годичных план-схемах отражена направленность тренировочного процесса в группах СПС различных годов подготовки согласно таблиц 10 – 12 приложения 1.

Примечание:

Для составления примерных план-схем на годичный цикл подготовки в УОР необходимо дополнить длительность занятий в соответствии с установленным режимом работы учебной группы УОР.

## § 8. Содержание теоретических и практических занятий

Количество часов, отводимых на недельные микроциклы годовой план-схемой, позволяет постепенно переходить к двухразовым учебно-тренировочным занятиям в день. Если в первый год спортивной подготовки в СПС первое занятие может выполняться в форме утренней зарядки, то со второго года спортивной подготовки это должно быть полноценное занятие, проводимое не раньше семи тридцати часов утра, после завтрака. Примерные микроциклы приведены в таблицах 45 – 50 приложения 1.

Примечание:

Для составления примерного содержания микроциклов спортивной подготовки в УОР для подготовительного и соревновательного периодов необходимо дополнить длительность занятий в соответствии с установленным режимом работы учебной группы УОР.

## § 9. Нормативные требования по физической и специальной подготовке

Специальная подготовка

Технико-тактическая подготовка спортсменов групп СПС должна обеспечивать возможность достижения необходимого уровня результата в любых классах командных судов и частей соревновательной дистанции. Отдельные элементы структуры соревновательной деятельности при их демонстрации необходимо видоизменять с учетом индивидуальных возможностей спортсменов и требований создавшейся тактической обстановки.

Каждый спортсмен должен знать и уметь использовать несколько вариантов тактических действий:

алгоритмический (строго заданных параметров технико-тактических действий);

ситуационный (с учетом возможных действий соперников);

эвристический (с учетом собственного видения ситуации).

### Физическая подготовка

Оценка уровня развития общей или специальной физической подготовленности должна проводиться согласно установленному СУСУ и УОР графику по результатам КПН. Оценочные критерии контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП представлены в таблицах 15 – 17 приложения 1. Итоги сдачи КПН, решение по переводу (отчислению и т.д.) спортсменов закрепляются документацией СУСУ, УОР в соответствии с законодательством.

Спортсмены на протяжении всего годичного цикла подготовки должны поддерживать хороший уровень развития ОФП с учетом нормативных оценок.

## ГЛАВА 5

### ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

#### § 1. Планирование и содержание занятий в группах ВСМ

Процесс спортивной подготовки в группах ВСМ нацелен на достижение спортсменами максимально возможного для них спортивного результата. Подбор средств и методов спортивной подготовки должен учитывать индивидуальные возможности спортсменов и планируемый уровень спортивных результатов.

#### § 2. Задачи спортивной подготовки в группах ВСМ

Основными задачами групп ВСМ 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 спортивного звания «Мастер спорта Республики Беларусь международного класса», подтверждение спортивного звания «Мастер спорта Республики Беларусь».

### § 3. Требования к отбору и комплектованию в группах ВСМ

В группах ВСМ проходят спортивную подготовку спортсмены, демонстрирующие стабильные спортивные результаты в различных классах судов, имеющие устойчивую психологическую подготовленность. Отбор и комплектование производится с учетом показанного в предыдущий год спортивного результата.

Спортивная подготовка на этапе ВСМ осуществляется при условии подтверждения спортсменом не реже одного раза в два учебных года норм и требований, выполнение которых в соответствии с Единой спортивной классификацией Республики Беларусь необходимо для присвоения спортивного звания не ниже звания «Мастер спорта Республики Беларусь» по гребле академической, и включенные в состав национальной и сборных команд Республики Беларусь по гребле академической.

Сдача тестов по ОФП и СФП в качестве КПН не применяется. Тестирование проводится, как правило, в целях оценки уровня развития каждого физического качества отдельного спортсмена в целях индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Уровень технической подготовленности должен отвечать требованиям эффективности и экономичности двигательного навыка.

### § 4. Годовой учебный план для групп ВСМ

Учебный план предполагает значительное увеличение объема применяемых в подготовке средств специальной физической подготовки спортсменов до 1664 часов в год согласно таблице 51 приложения 1. В процентном соотношении годовые объемы ОФП и СФП изменяются от 46,2:53,8 в группах с учебной нагрузкой 30 часов в неделю и до 43,3:56,6 в группах с учебной нагрузкой 32 часа в неделю. Для выполнения данного

объема специальной работы необходимо проводить в течение 8, 9 месяцев (кроме зимнего периода) учебно-тренировочные занятия на воде.

## § 5. Теоретическая спортивная подготовка

Теоретическая спортивная подготовка в группах ВСМ предусматривает изучение вопросов эффективного планирования, прогнозирования и управления спортивной подготовкой спортсменов высокого класса согласно таблице 52 приложения 1. Обобщается опыт подготовки отечественных и зарубежных спортсменов, проводится анализ протоколов крупнейших спортивных соревнований, выявляют пути дальнейшего совершенствования всей системы подготовки спортсменов.

## § 6. Практическая спортивная подготовка

### § 6.1. Направленность годичной спортивной подготовки

#### Периодизация процесса спортивной подготовки

##### Переходный период

Переходный период у спортсменов в группах ВСМ начинается сразу после завершения главного соревнования предыдущего сезона (примерно: сентябрь месяц).

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

Основные задачи: активный отдых, профилактика заболеваний, лечение.

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху, медицинские осмотры, лечение, использование средств ОФП и СФП.

##### Подготовительный период (октябрь-апрель)

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

Цель общеподготовительного этапа: постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок общей и специальной направленности до уровня 70 – 80 процентов от максимального для данного годичного цикла.

Основные задачи: формирование устойчивых адаптационных возможностей организма выполнять около предельные недельные объемы тренировочных нагрузок.

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

Цель специальноподготовительного этапа – последовательное увеличение объема выполняемых тренировочных нагрузок до их максимума (95 – 100 процентов) и подготовка к зимнему чемпионату.

### Соревновательный период (май-август)

Соревновательный период с учетом фаз формирования спортивного мастерства может иметь два или три этапа: предсоревновательный (март-май), соревновательный (июнь-июль), а при более поздних сроках проведения главных спортивных соревнований возможно выделение третьего этапа – «этап непосредственной предсоревновательной подготовки» (август-сентябрь).

Цель этапа предсоревновательной подготовки связана с постепенным увеличением интенсивности специальных тренировочных нагрузок на фоне сохраняющегося на уровне 80 – 90 процентов от максимального их объема.

Основные задачи: формирование устойчивого двигательного стереотипа технических действий при выполнении тренировочных нагрузок повышенной интенсивности.

Содержание работы: выполнение всего многообразия упражнений специальной подготовки.

Цель соревновательного этапа – последовательное увеличение количества учебно-тренировочных занятий, проводимых с помощью контрольного и соревновательного методов.

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

Содержание работы: снижение общего тренировочного объема до уровня 60 процентов. Значительное расширение соревновательной практики за счет участия в нескольких спортивных соревнованиях различного уровня.

Цель этапа непосредственной предсоревновательной подготовки – в течение 5 – 7 недель сформировать надежную стратегию и тактику прохождения соревновательной дистанции для участия в главных спортивных соревнованиях сезона.



Основные задачи: разработать оптимальные варианты структуры соревновательной деятельности с учетом уровня подготовленности спортсмена (экипажа), уровнем подготовленности предполагаемых соперников, условиями проведения спортивных соревнований.

Содержание работы: на основе разработанной структуры соревновательной деятельности выполняются тренировочные нагрузки, позволяющие достичь запланированных скоростей лодки в отдельных зонах энергообеспечения. Показать максимально возможный результат на спортивных соревнованиях.

## § 6.2. Программный материал по видам спортивной подготовки

### Техническая подготовка

Основная цель: индивидуализация всей структуры спортивной подготовки спортсмена. Выбор оптимальной структуры соревновательной деятельности. Совершенствование соревновательной техники гребли. Достижение максимальной эффективности, стабильности, вариативности, экономичности, малой тактической информативности техники гребли. Создание условий для максимальной реализации накопленного потенциала в ответственных соревнованиях.

### Физическая подготовка

Основная цель: создание базы для роста спортивного мастерства.

Средства подготовки:

ОФП – лыжная подготовка с применением равномерного и переменного метода тренировки; кросс по пересеченной местности с ускорениями в гору и по песку; бег на стадионе с использованием интервальных и повторных нагрузок; плавание различными способами непрерывно и интервально; общеразвивающие упражнения, с амортизаторами и отягощением; специальные силовые упражнения с большими весами. Спортивные игры. Участие в спортивных соревнованиях на гребных эргометрах.

СФП – гребля в бассейне с разной площадью весла, изменение ритма и величины усилий; работа на тренажерах сериями со сменой мощности и скорости; работа в соревновательной лодке с модельной скоростью, гребля в лодке с гидротормозом на максимальных усилиях; гребля в лодке с отягощением на различных отрезках; гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма и усилий; повторная и интервальная гребля на отрезках; контрольные прохождения дистанции, отрезков, совместные старты; участие в ответственных спортивных соревнованиях.

## Тактическая подготовка

Основная цель: моделирование прохождения соревновательной дистанции с различными тактическими вариантами, совершенствование индивидуальных тактических схем; разработка тактического плана на спортивные соревнования; достижение максимальной эффективности отдельных структур соревновательной деятельности: старта, прохождения дистанции, финиширования; стабилизация навыков подбора эффективных тактических схем с учетом всех факторов внешней среды; обязательный анализ целесообразности применения выбранной тактики на прошедших спортивных соревнованиях.

### § 7. Планирование теоретических и практических занятий

Подготовка спортсменов в группах ВСМ характеризуется переходом от одноциклового построения годового цикла в многоцикловое. Это предполагает достижение нескольких пиков (рекомендуется – не более двух) спортивной подготовки согласно таблицам 13, 14 приложения 1. С этой целью каждый период подготовки должен содержать несколько этапов, построенных с учетом фаз формирования специальных спортивных качеств (фазы приобретения, стабилизации и временной утраты).

Наиболее оптимальной является подготовка в течение 18 – 24 недель, из которых  $\frac{2}{3}$  времени будет осуществляться процесс постепенного повышения объема выполняемой нагрузки при фиксированной скорости гребли в каждой зоне интенсивности (фаза приобретения специальных спортивных качеств) и  $\frac{1}{3}$  времени снижение объема, но с одновременным повышением скорости гребли в этих зонах интенсивности (этап стабилизации специальных спортивных качеств). Данная стратегия планирования предполагает два выхода на пик спортивного мастерства. Достижение первого пика рекомендуется к окончанию осенне-зимней части подготовки (февраль-март), второго – к выступлению в главных стартах сезона (август-сентябрь). При любой стратегии планирования необходимо соблюдать процентное соотношение нагрузок разных зон интенсивности в пропорциях: 1 зона в объеме 60 % от всего объема, 2 зона – 18 процентов, 3 зона – 15 процентов, 4 зона – 5 процентов, 5 зона – 2 процента.

### § 8. Содержание теоретических и практических занятий

Содержание типовых недельных микроциклов полностью зависит от периода и этапа годичной подготовки. Количество учебно-тренировочных

занятий в день может достигать трех или четырех. При подготовке к спортивным соревнованиям происходит резкое снижение объема выполняемых в день тренировочных нагрузок до 1 часа. Основная задача микроцикла вызвать в организме спортсмена ответные адаптационные реакции с учетом этапов формирования спортивного мастерства. Примерные микроциклы для подготовительного и соревновательного этапов приведены в таблицах 53 – 56 приложения 1.

Контрольные упражнения для оценки уровня ОФП и СФП в группах ВСМ представлены в таблице 57 приложения 1.

## § 9. Нормативные требования по физической и специальной подготовке

### Технико-тактическая подготовка

Техника гребли экипажей должна в полном объеме отвечать требованиям вариативности. Вариативность техники 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 спортсмена. Специфические ощущения формируются на основе разнообразия средств воздействия на сенсорные (чувственные) системы (нервно-мышечные, тактильную, зрительную, вестибулярную и т.д.). Максимальная обостренность восприятия этих ощущений при правильном выполнении гребковых движений должна запоминаться спортсменом.

### Физическая подготовка

Оценка уровня развития общей и специальной подготовленности в первую очередь взаимосвязана со спортивными результатами каждого конкретного спортсмена, а во вторую очередь с оценочными нормативами и модельными показателями по ОФП и СФП спортсменов групп ВСМ согласно таблицам 15 – 17 приложения 1. Спортсмены на протяжении всего годичного цикла подготовки должны поддерживать хороший уровень развития необходимых для данного периода физических качеств.

## ГЛАВА 6

### НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПО ОФП И СФП

Нормативные оценки общей и специальной подготовленности спортсменов представлены по возрастам, независимо от того, на каком

этапе спортивной подготовки и в какой учебной группе (НП или УТ, СПС, ВСМ) проходит спортивную подготовку спортсмен.

Нормативные оценки представлены для спортсменов до 19 лет, далее вступают в силу требования, установленные законодательством по зачислению и переводу в учебные группы на этапах СПС и ВСМ и нормативы подготовленности согласно индивидуальному плану подготовки конкретного спортсмена.

Требования по специальной физической подготовленности для спортсменов старше 18 лет и спортсменов-кандидатов сборные команды РЦОП установлены в таблице 17 приложения 1 к данной программе.

Методика тестирования ОФП и СФП представлена в приложении 4.

### РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

#### ГЛАВА 7 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные задачи, средства, методы и содержание психологической подготовки.

Воспитание у спортсменов дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях спортивных 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 учебно-тренировочных занятиях (спортивных соревнованиях), то есть: развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания; совершенствование приемов идеомоторной подготовки, умения определять момент готовности к началу действия.

Использование приемов саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний, а именно:

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

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

Обучение спортсменов способам сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному спортивному соревнованию предусматривает:

создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего спортивного соревнования и о соперниках;

уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями спортивного соревнования;

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

определение оптимального варианта действий в спортивных соревнованиях;

освоение способов настройки перед стартом.

Создание и сохранение у спортсмена 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 гребле. 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-преподавателю следует иметь ввиду неоднородности 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 спортсмена, хотя

жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в учебно-тренировочных процесс, осознание возможностей форм общения и самореализации предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы – от индивидуальных бесед до специально разработанных 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 команды в целом.

## ГЛАВА 8 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа со спортсменами проводится по единому плану, утвержденному руководителем СУСУ и УОР, в процессе учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, спортивных соревнований, оздоровительных и иных мероприятий, а также в свободное от учебно-тренировочного процесса время.

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

Используется также следующие формы воспитательной работы:

участие в общественно-значимых мероприятиях;

регулярное проведение общих собраний спортсменов, организация вечеров на спортивную тематику и традиционных встреч со спортсменами-воспитанниками СУСУ и УОР;

просмотр учебных фильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с известными тренерами и спортсменами, показательные выступления;

участие в ремонте спортивного оборудования и инвентаря, озеленение территории СУСУ и УОР и т.п.;

участие в организации и проведении спортивных соревнований внутри СУСУ и УОР, в учреждениях образования, в районе в качестве спортивных судей;

участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах НП, проведение антидопинговых образовательных семинаров.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за успеваемостью спортсменов в учреждениях образования, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерско-преподавательский состав, инструктора-методисты по гребле академической обязаны устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями учреждений образования, законными представителями спортсменов.

Особое внимание в воспитательной работе со спортсменами имеет их подготовка и воспитание по направлениям:

права и обязанности спортсмена в соответствии со статьей 38 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. №125-З «О физической культуре и спорте»;

знание, умение и соблюдение правил безопасности в гребле академической при поведении учебно-тренировочных занятий на воде;

антидопинговое образование, список запрещенных субстанций и запрещенных методов в спорте (обновляется на стендах в СУСУ и УОР и в программе воспитательной работы ежегодно).

Методика проведения специальных антропометрических измерений и тестирования ОФП и СФП представлена в приложении 4.

## РАЗДЕЛ IV

### МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

#### ГЛАВА 9

#### МЕДИЦИНСКОЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Одним из основных факторов, определяющих рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности. Готовность спортсмена к

интенсивным нагрузкам, нередко с предельными нагрузками, определяется не только его функциональными возможностями, но и морально-психологическим комплексом качеств.

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, морфофункциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы до отказа – невозможности продолжать выполнение упражнения с заданной интенсивностью, в связи с достижением предела работоспособности.

Спортсмены проходят в учреждениях спортивной медицины по месту прохождения спортивной подготовки (иных государственных организациях здравоохранения в случаях отсутствия учреждений спортивной медицины) обязательные предварительные и периодические (не реже одного раза в шесть месяцев), внеочередные медицинские осмотры и подлежат медицинскому наблюдению в них при прохождении дальнейшей спортивной подготовки в соответствии с требованиями Инструкции о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15 июля 2014 г. № 30.

Основной задачей медицинских осмотров является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы, в сравнении с предыдущими обследованиями. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте результаты обследования, и, в случае необходимости, дать рекомендации по профилактике или лечению выявленных отклонений в состоянии здоровья спортсмена.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние является результатом длительной подготовки в течение ряда лет, года, микроцикла, периода или этапа. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.



Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Только комплексный учет результатов, применения инструментальных методов исследования и материалов, полученных при проведении функций начальных проб (физиологами, биологами, психологами) позволяет дать объективную оценку функциональной готовности организма спортсмена к оптимизации процесса подготовки и соревновательной деятельности.

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. Проба – определение максимального потребления кислорода;
2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу. Суть его заключается в том, чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньше количество работы выполнит испытуемый;

3. Определение максимального кислородного долга (далее – МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсмена, занимающегося греблей академической, 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 определяется максимальная 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.

Для определения анаэробной емкости используется эргометрический критерий – максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. Известно, что за 50 – 70 секунд при предельных нагрузках происходит накопление МКД, максимума содержания лактата в крови, наблюдается максимальный сдвиг рН крови – этим обусловлена установленная длительность проведения теста. Также это является требованием стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Из субмаксимальных тестов применяются:

- Тест Новакки. Смысл теста заключается в определении времени, в течение которого испытуемый способен выполнить нагрузку определенной, зависящей от его веса продолжительности. Таким образом, нагрузка индивидуализированна и выражается в Вт/кг;

- Тест PWC-170. Тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин;

- Тест Мюллера. Тест заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы, результат выражается в виде индекса «работа-импульс»;

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

- Гарвардский степ-тест. Тест заключается в изучении восстановительных процессов (динамика ЧСС) после мышечной работы;

- Проба с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу, существенное воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме. Применяются: проба с натуживанием; ортостатическая проба. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. При этом контроле с помощью одного или нескольких показателей оценивают какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности отдельных систем в соревновательной или учебно-тренировочной деятельности.

Для контроля применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, клинико-биохимический контроль.

Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне подготовленности можно судить по

степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты тренировочных упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления и по педагогическим и медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер-преподаватель 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-преподавателем с учетом следующих положений:

нагрузки должны быть специфичны как для гребли, так и для вида тренировочных упражнений;

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 применяются в подготовительном периоде с периодичностью 1, 2 раза в месяц.

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

Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе Принципа Съестранда. Применяются различные модификации проб PWC-170.

Медицинское обеспечение осуществляет врач, работающий в СУСУ и (или) в УОР, в тесном контакте с учреждениями спортивной медицины. В его обязанности входит организация медицинских осмотров спортсменов в учреждениях спортивной медицины, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами проведения учебно-тренировочных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и иным вопросам.

При подаче заявления на прием в СУСУ спортсменом предоставляется медицинская справка о состоянии здоровья, выданная учреждением здравоохранения.

В дальнейшем спортсмены находятся под наблюдением учреждений спортивной медицины в установленном законодательством порядке.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского наблюдения (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических

наблюдений тренеров-преподавателей, данных самоконтроля спортсменов в сопоставлении с результатами учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям спортсмена рекомендации по рациональному питанию и режиму спортсмена.

Важно осуществлять наблюдение со стороны отоларинголога, стоматолога, гельминтолога и своевременно лечить заболевания.

Проведение обязательных, предварительных и периодических медицинских осмотров спортсменов осуществляется в соответствии с Инструкцией о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15 июля 2014 г. № 30.

## ГЛАВА 10 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Допинг-контроль во время проведения учебно-тренировочного процесса, а также на спортивных соревнованиях осуществляется учреждением «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА) и проводится в соответствии с Антидопинговыми правилами Республики Беларусь (далее – Правила). В случае включения соревнований в календарный план спортивных соревнований международной спортивной организации, допинг-контроль проводится на условиях и по правилам соответствующей международной организации.

Всемирное антидопинговое агентство вправе проводить допинг-контроль в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс).

Правила обязательны для исполнения каждым спортсменом и участниками соревнований как условие участия в них.

В случаях выявления фактов и иных сведений, относящихся к возможному нарушению Правил, необходимо информировать НАДА и (или) специалистов допинг-контроля.

НАДА может запрашивать, получать, оценивать и обрабатывать информацию из всех доступных источников с целью тестирования и (или) для проведения расследования возможного нарушения Правил.

Спортсмены, которым в терапевтических целях необходимо использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод, должны обращаться в НАДА для оформления и получения разрешения на терапевтическое использование (далее – ТИ) не позднее 30 дней до начала

спортивных соревнований (за исключением случаев, когда необходимо оказание экстренной медицинской помощи или при других исключительных обстоятельствах или случаях в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию).

Процедура подачи запроса на ТИ и форма запроса публикуются на сайте НАДА.

Лица, относящиеся к персоналу спортсмена, в соответствии с Кодексом не должны без уважительной причины использовать и (или) обладать какими-либо запрещенными субстанциями или запрещенными методами.

В случае спортивной дисквалификации спортсмена за допинг в спорте его спортивные результаты, достигнутые с использованием запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов, признаются организаторами соревнований недействительными, а спортивные результаты остальных спортсменов пересматриваются.

Организаторы соревнований вносят изменения в итоговые протоколы соревнований и предоставляют их в Министерство спорта и туризма, главные управления (управления) спорта и туризма облисполкомов, Минского горисполкома.

## ГЛАВА 11

### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время учебно-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 учебно-тренировочных 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.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером учебно-тренировочного процесса, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых

растительных и фармакологических средств. Спортивный и лечебный массаж.

## РАЗДЕЛ V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Обеспечение учебно-тренировочного процесса спортсменов спортивным инвентарем и оборудованием осуществляется в соответствии с:

постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «Об обеспечении спортивной одеждой, обувью общего и специального назначения и инвентарем индивидуального пользования в училищах олимпийского резерва, специализированных учебно-спортивных учреждениях»;

постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 28 сентября 2020 г. № 30 «О материально-техническом обеспечении и оснащении спортивным инвентарем и оборудованием».

## РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Спортсмены групп СПС и ВСМ регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТ группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены групп СПС и ВСМ должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники гребли, правильно вести журнал учебно-тренировочных занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и спортивных соревнований, проводимых в учреждениях образования. По судейской практике спортсмены групп СПС и ВСМ должны хорошо знать правила спортивных соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных спортивных соревнований, уметь организовать и провести спортивные соревнования внутри СУСУ и УОР. В период спортивной подготовки в группах ВСМ спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

## РАЗДЕЛ VII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Известно, что разные средства и методы проведения учебно-тренировочного занятия могут иметь как положительное стимулирующее воздействие на организм спортсмена, так и отрицательное, приводящее к снижению спортивных результатов и травмам.

Используя план схемы спортивной подготовки, приведенные в данной программе, необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсменов и своевременно корректировать тренировочные программы с целью получения положительного тренировочного эффекта, приводящего к постоянному повышению уровня спортивного мастерства спортсмена на каждом следующем этапе спортивной подготовки.

Для контроля текущего состояния спортсмена и подбора оптимального уровня тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки, в макро и микроциклах, рекомендуется проводить соответствующие тестирования.

Ведение спортсменами дневника спортивной подготовки помогает контролировать и анализировать усвоение тренировочной программы.

Важно следить за правильной техникой исполнения гребных движений на протяжении всех периодов подготовки, так как техника гребли может меняться с изменением уровня физической подготовленности спортсмена. Выполнение каждого гребка должно быть осмысленно спортсменом. Исправление технических ошибок в соревновательный период спортивной подготовки является наиболее сложным из-за повышения интенсивности работы.

Искусное владение техникой гребли при хорошем уровне физической подготовленности – залог успешного выступления спортсмена на спортивных соревнованиях.

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по гребле академической и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Разработка целевых программ подготовки элитных спортсменов циклических видов спорта на примере гребли академической: практическое пособие / НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь ; сост.: А. Л. Сируц, Г. И. Петрович. – Минск : НИИ ФКиС РБ, 2014. – 32 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 820 с.

3. Гребля академическая. Правила соревнований, Минск / ОО БФГ – Минск : 2010. – 66 с.

4. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / Петер Янсен Мурманск: издательство «Тулума», 2006. – 160 с.

5. Тхоревский В.И. Физиология человека : учебник для вузов физической культуры / В. И. Тхоревский. – Москва : ФОН, 2001. – 429 с.

6. Жуков С.Е. Основы техники гребного спорта : учебно-методическое пособие / С. Е. Жуков, А. А. Демидов, Т. А. Жукова – Минск : БГУИР, 1999. – 19 с.

7. Жуков С.Е. Построение тренировки высококвалифицированных гребцов-академистов в соревновательном периоде : учебно-методическое пособие / С. Е. Жуков, В. Н. Иванов, А. А. Демидов – Минск : БГУИР, 1998. – 27 с.

8. Жуков С.Е. Построение тренировки гребцов-академистов высокой квалификации в годичном цикле подготовки : учебно-методическое пособие / С. Е. Жуков, В. Н. Иванов, А. А. Демидов – Минск : БГУИР, 1997. – 28 с.

9. Жуков С.Е. Построение тренировки гребцов академистов высокой квалификации в подготовительном периоде : учебно-методическое пособие / С. Е. Жуков, В. Н. Иванов, А. А. Демидов – Минск : БГУИР, 1995. – 20 с.

10. Демидов А.А. Текущий контроль функционального состояния спортсмена и коррекция тренировочных нагрузок в энергоемких циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости : учебно-методическое пособие для студентов, тренеров-преподавателей и слушателей ФПК / А. А. Демидов, С. Е. Жуков, Т. А. Жукова – Минск : БГУИР, 1994. – 19 с.

11. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки / Бомпа Т., Буццичелли К. – издательство «Спорт», 2016. – 384 с.

12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

13. История спорта и физическая культура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sport-history.ru>.

14. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com>.



Приложение 1  
к учебной программе по  
гребле академической

Таблица 1. Возрастные границы этапов спортивной подготовки в гребле академической

Этап	отбора и начальной подготовки (НП 1, НП 2, 3)	специализированной подготовки		достижений высшего спортивного мастерства (ВСМ)
		период начальной специализации (УТ 1, УТ 2, УТ 3)	период углубленной специализации (УТ 4 – 7, СПС)	
Возраст	с 9 лет	с 10-16 лет	с 15-18 лет	с 18 лет и старше

Таблица 2. Режим учебно-тренировочного процесса и наполняемость учебных групп СУСУ и УОР, сборных команд РЦОП

Учебные группы	Год спортивной подготовки	Период спортивной подготовки (лет)	Режим учебно-тренировочного процесса учебной группы*/сборной команды (часов в неделю)	Наполняемость учебной группы**/сборной команды (человек)
1	2	3	4	5
НП	1	до 3 лет	6	9-14
	2-3		6	9-13
УТ	1	до 7 лет	9	8-12
	2		12	7-11
	3		15	6-10
	4-7		18	5-9
СПС	1	до 6 лет	21	5-8
	2		23	5-7
	3-6		26	5-7
ВСМ	весь период	до 5 лет	30	4-6

1	2	3	4	5
ВСМ (имеющая в своем составе спортсмена переменного состава НК, или спортсмена сборной команды)	весь период	не ограничено (выполнение требований уровня подготовки по гребле)	30	4-6
ВСМ (имеющая в своем составе спортсмена-инструктора (лицо, исполняющее обязанности спортсмена-инструктора НК), призера ПМ, ПЕ)	весь период	не ограничено (выполнение требований уровня подготовки по гребле)	32	3-6
ВСМ (имеющая в своем составе призера ОИ, ЧМ, ЧЕ)	весь период	не ограничено (выполнение требований уровня подготовки по гребле), при условии включения в состав НК	32	2-5
Подготовка сборных команд Республики Беларусь в РЦОП согласно учебным планам (моделям) подготовки	юношеская	ограничивается возрастом допуска к ЮОИ	36	выездной состав на ЮОИ
	юниорская	ограничивается возрастом допуска к ПМ, ПЕ, ЮОИ	36	выездной состав на ПМ, ПЕ, ЮОИ
	молодежная	ограничивается возрастом допуска к ПМ, ПЕ	36	выездной состав на ПМ, ПЕ

\* Режим учебно-тренировочного процесса учебной группы может быть увеличен на 2 академических часа в неделю в УОР, в учебных группах СУСУ, в которых проходят спортивную подготовку учащиеся специализированных по спорту классов учреждений образования.

\*\* В период летних каникул в учреждениях образования норматив наполняемости ГНП и УТГ в СУСУ может уменьшаться на 50 процентов от установленной минимальной наполняемости

Принятые сокращения:

НК – национальная команда Республики Беларусь

ПМ – первенство мира

ПЕ – первенство Европы

ОИ – Олимпийские игры

ЧМ – чемпионат мира

ЧЕ – чемпионат Европы

ЮОИ – Юношеские Олимпийские игры

Таблица 3. Модельные показатели (контрольные нормативы) по специальной физической подготовленности спортсменов-кандидатов для зачисления в состав сборных команд РЦОП

Гребля на тренажёре «Концепт» (мин., сек.)	Категория Спортсмена	Возраст спортсмена (лет)	Дистанция 2000 м (мин)	Дистанция 5000 м (мин)
	юноши	16	6:50 и быстрее	18:30 и быстрее
	девушки	16	7:40 и быстрее	21:30 и быстрее
	юниоры	17, 18	6:40 и быстрее	18:00 и быстрее
	юниорки	17, 18	7:35 и быстрее	20:30 и быстрее
	молодежь (муж)	19 – 22	6:30 и быстрее	17:30 и быстрее
	молодежь (жен)	19 – 22	7:25 и быстрее	19:30 и быстрее
	открытая возрастная категория	старше 22	согласно индивидуальным планам подготовки	согласно индивидуальным планам подготовки



























Таблица 15. Нормативные оценки по ОФП и СФП

## Девушки

Нормативные упражнения и возраст спортсменов		Условия выполнения упражнения	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
Силовая выносливость в тяге штанги лёжа (к-во раз)	9 лет	-	-	-	-	-	-
	10 лет	-	-	-	-	-	-
	11 лет	-	-	-	-	-	-
	12 лет	2 мин. 20 кг	45 и более	40-44	35-39	30-34	25-29
	13 лет	2 мин. 20 кг	50 и более	45-49	40-44	35-39	30-34
	14 лет	4 мин. 25 кг	90 и более	80-89	70-79	60-69	50-59
	15 лет	4 мин. 25 кг	100 и более	90-99	80-89	70-79	60-69
	16 лет	6 мин. 30 кг	120 и более	110-119	100-109	90-99	80-89
	17 лет	6 мин. 30 кг	150 и более	140-149	130-139	120-129	110-119
18 лет	7 мин. 35 кг	170 и более	160-169	150-159	140-149	130-139	
Силовая выносливость в напрыгивании (к-во раз)	9 лет	-	-	-	-	-	-
	10 лет	-	-	-	-	-	-
	11 лет	-	-	-	-	-	-
	12 лет	2 мин. h=30 см	40 и более	35-39	28-34	21-27	15-20
	13 лет	2 мин. h=30 см	50 и более	45-49	40-44	35-39	30-34
	14 лет	4 мин. h=30 см	70 и более	61-70	51-60	41-50	30-40
	15 лет	4 мин. h=30 см	90 и более	80-89	70-79	60-69	50-59
	16 лет	6 мин. h=30 см	120 и более	110-119	100-109	90-99	80-89
	17 лет	6 мин. h=30 см	150 и более	140-149	130-139	120-129	110-119
18 лет	7 мин. h=40 см	170 и более	160-169	150-159	140-149	130-139	
Бег (мин., сек.)	9 лет	400 м	Без учета времени				
	10 лет	400 м	2,00 и менее	2,01-2,10	2,11-2,20	2,21-2,30	2,31-2,40
	11 лет	400 м	1,50 и менее	1,51-2,00	2,01-2,10	2,1-2,20	2,21-2,30
	12 лет	800 м	4,00 и менее	4,01-4,10	4,11-4,20	4,21-4,30	4,31-4,40
	13 лет	800 м	3,50 и менее	3,51-4,00	4,01-4,10	4,11-4,20	4,21-4,30
	14 лет	1500 м	7,00 и менее	7,01-7,10	7,11-7,20	7,21-7,30	7,31-7,40
	15 лет	1500 м	6,40 и менее	6,41-6,50	6,51-7,00	7,01-7,10	7,11-7,20
	16 лет	2000 м	8,30 и менее	8,31-8,40	8,41-8,50	8,51-9,00	9,01-9,10
	17 лет	2000 м	8,20 и менее	8,21-8,30	8,31-8,40	8,41-8,50	8,51-9,00
18 лет	2000 м	8,10 и менее	8,11-8,20	8,21-8,30	8,31-8,40	8,41-8,50	
Прыжок в длину с места (см)	9 лет		185 и более	176-184	165-175	157-164	156 и менее
Поточные прыжки (м)	9 лет	-	-	-	-	-	-
	10 лет	3 пр	4,90 и более	4,70-4,89	4,50-4,69	4,30-4,49	4,10-4,29
	11 лет	3 пр	5,10 и более	4,90-5,09	4,70-4,89	4,50-4,69	4,30-4,49
	12 лет	3 пр	5,30 и более	5,10-5,29	4,90-5,11	4,70-4,89	4,50-4,69
	13 лет	3 пр	5,50 и более	5,30-5,49	5,10-5,29	4,90-5,09	4,70-4,89
	14 лет	5 пр	9,00 и более	8,50-8,99	7,50-8,49	7,00-7,49	6,50-6,99
	15 лет	5 пр	9,50 и более	9,00-9,49	8,50-8,99	8,00-8,49	7,50-7,99
	16 лет	5 пр	10,00 и более	9,50-9,99	9,00-9,49	8,50-8,99	8,00-8,49
	17 лет	5 пр	10,50 и более	10,00-10,49	9,50-9,99	9,00-9,49	8,50-8,99
18 лет	5 пр	11,00 и более	10,50-10,99	10,00-10,49	9,50-9,99	9,00-9,49	
Плавание (100м)	9 лет	25 м	Без учета времени				
	10 лет	50 м	Без учета времени				
	11 лет	100 м	Без учета времени				
	12 лет	100 м	2.30 и лучше	Без учета времени			
	13 лет	100 м	2.20 и лучше	2.21-2.50	Без учета времени		
	14 лет	100 м	1.55 и лучше	1.56-2.00	1.56-2.00	Без учета времени	
	15 лет	100 м	1.45 и лучше	1.46-2.00	2.01-2.10	2.11-2.20	более 2.20
	16 лет	100 м	1.40 и лучше	1.41-1.50	1.51-2.00	2.01-2.10	более 2.10
	17 лет	100 м	1.35 и лучше	1.36-1.40	1.41-1.50	1.51-2.00	более 2.00
18 лет	100 м	1.30 и лучше	1.31-1.35	1.36-1.45	1.46-1.55	более 1.55	
Гребля на тренажёре "Концепт" (мин., сек.)	9 лет	250 м	Без учета времени				
	10 лет	500 м	2,20 и лучше	2,21-2,30	2,31-2,40	2,41-2,50	2,51 и более
	11 лет	500 м	2,10 и лучше	2,11-2,20	2,21-2,30	2,31-2,40	2,41 и более
	12 лет	1000 м	4,20 и лучше	4,21-4,30	4,31-4,40	4,41-4,50	4,51 и более
	13 лет	1000 м	4,00 и лучше	4,01-4,10	4,11-4,20	4,21-4,30	4,31 и более
	14 лет	1500 м	5,50 и лучше	5,51-6,00	6,01-6,10	6,11-6,20	6,21 и более
	15 лет	1500 м	5,40 и лучше	5,41-5,50	5,51-6,00	6,01-6,10	6,11 и более
	16 лет	2000 м	7,35 и лучше	7,36-7,45	7,46-7,55	7,56-8,05	8,06-8,15

	17 лет	2000 м	7,25 и лучше	7,26-7,35	7,36-7,45	7,46-7,55	7,56-8,05
	18 лет	2000 м	7,15 и лучше	7,16-7,25	7,26-7,35	7,36-7,45	7,46-8,00
Гребля в лодке (мин., сек.)	9 лет	-	-	-	-	-	-
	10 лет	500 м	3,10 и лучше	3,11-3,20	3,21-3,30	3,31-3,40	3,41 и более
	11 лет	500 м	2,50 и лучше	2,51-3,00	3,01-3,10	3,11-3,20	3,21 и более
	12 лет	1000 м	4,40 и лучше	4,41-4,50	4,51-5,00	5,01-5,10	5,11 и более
	13 лет	1000 м	4,20 и лучше	4,21-4,30	4,31-4,40	4,41-4,50	4,51 и более
	14 лет	1500 м	6,30 и лучше	6,31-6,40	6,41-6,50	6,51-7,00	7,01 и более
	15 лет	1500 м	6,20 и лучше	6,21-6,30	6,31-6,40	6,41-6,50	6,51 и более
	16 лет	2000 м	8,30 и лучше	8,31-8,40	8,41-8,50	8,51-9,00	9,01 и более
	17 лет	2000 м	8,20 и лучше	8,21-8,30	8,31-8,40	8,41-8,50	8,51 и более
18 лет	2000 м	8,10 и лучше	8,11-8,20	8,21-8,30	8,31-8,40	8,41 и более	

Таблица 16. Нормативные оценки по ОФП и СФП

Юноши

Нормативные упражнения и возраст спортсменов		Условия выполнения упражнения	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
Силовая выносливость в тяге штанги лёжа (к-во раз)	9 лет	-	-	-	-	-	-
	10 лет	-	-	-	-	-	-
	11 лет	-	-	-	-	-	-
	12 лет	2 мин. 30 кг.	35 и более	30-34	25-29	20-24	15-19
	13 лет	2 мин. 30 кг.	45 и более	40-44	35-39	30-34	25-29
	14 лет	4 мин. 35 кг.	80 и более	75-79	70-74	65-69	60-64
	15 лет	4 мин. 35 кг.	100 и более	95-99	90-94	85-89	80-84
	16 лет	6 мин. 40 кг.	130 и более	120-129	110-119	100-109	90-99
	17 лет	6 мин. 40 кг.	150 и более	140-149	130-139	120-129	110-119
18 лет	7 мин. 45 кг.	170 и более	160-169	150-159	140-149	130-139	
Силовая выносливость в напрыгивании (к-во раз)	9 лет	-	-	-	-	-	-
	10 лет	-	-	-	-	-	-
	11 лет	-	-	-	-	-	-
	12 лет	2 мин. h=30 см.	45 и более	40-44	35-39	30-34	25-29
	13 лет	2 мин. h=30 см.	50 и более	45-49	40-44	35-39	30-34
	14 лет	4 мин. h=30 см.	80 и более	75-79	70-74	65-69	60-64
	15 лет	4 мин. h=30 см.	100 и более	95-99	90-94	85-89	80-84
	16 лет	6 мин. h=40 см.	130 и более	120-129	110-119	100-109	90-99
	17 лет	6 мин. h=40 см.	150 и более	140-149	130-139	120-129	110-119
18 лет	7 мин. h=40 см.	170 и более	160-169	150-159	140-149	130-139	
Бег (мин., сек.)	9 лет	-	-	-	-	-	-
	10 лет	400 м.	1,40 и менее	1,41-1,50	1,51-2,00	2,01-2,10	2,11-2,20
	11 лет	400 м.	1,30 и менее	1,31-1,40	1,41-1,50	1,51-2,00	2,01-2,10
	12 лет	800 м.	3,30 и менее	3,31-3,40	3,41-3,50	3,51-4,00	4,01-4,10
	13 лет	800 м.	3,20 и менее	3,21-3,30	3,31-3,40	3,41-3,50	3,51-4,00
	14 лет	1500 м.	6,20 и менее	6,21-6,30	6,31-6,40	6,41-6,50	6,51-7,00
	15 лет	1500 м.	6,10 и менее	6,11-6,20	6,21-6,30	6,31-6,40	6,41-6,50
	16 лет	2400 м.	11,20 и менее	11,21-11,30	11,31-11,40	11,41-11,50	11,51-12,00
	17 лет	2400 м.	11,00 и менее	11,01-11,10	11,11-11,20	11,21-11,30	11,31-11,40
18 лет	3000 м.	12,50 и менее	12,51-13,00	13,01-13,10	13,11-13,20	13,21-13,30	
Прыжок в длину с места (см.)	9 лет	-	200 и более	188-199	171-187	160-170	159 и менее
Поточные прыжки (м.)	9 лет	-	-	-	-	-	-
	10 лет	3 пр.	5,60 и более	5,30-5,59	5,00-5,29	4,70-4,99	4,40-4,69
	11 лет	3 пр.	5,90 и более	5,60-5,89	5,30-5,59	5,00-5,29	4,70-4,99
	12 лет	3 пр.	6,20 и	5,90-6,19	5,60-5,89	5,30-5,59	5,00-5,29

			более				
	13 лет	3 пр.	6,50 и более	6,20-6,49	5,90-6,19	5,60-5,89	5,30-5,59
	14 лет	5 пр.	11,00 и более	10,50-10,99	10,00-10,49	9,50-9,99	9,00-9,49
	15 лет	5 пр.	11,50 и более	11,00-11,49	10,50-10,99	10,00-10,49	9,50-9,99
	16 лет	5 пр.	12,00 и более	11,50-11,99	11,00-11,49	10,50-10,99	10,00-10,49
	17 лет	5 пр.	12,50 и более	12,00-12,49	11,50-11,99	11,00-11,49	10,50-10,99
	18 лет	5 пр.	13,00 и более	12,50-12,99	12,00-12,49	11,50-11,99	11,00-11,49
Плавание	9 лет	25 м	Без учета времени				
	10 лет	50 м.	Без учета времени				
	11 лет	100 м.	Без учета времени				
	12 лет	100 м.	2,00 и лучше	Без учета времени			
	13 лет	100 м.	1,40 и лучше	1,41-2,00	Без учета времени		
	14 лет	100 м.	1,35 и лучше	1,36-1,55	1,56-2,00	Без учета времени	
	15 лет	100 м.	1,30 и лучше	1,31-1,45	1,46-1,50	1,51-2,00	более 2,20
	16 лет	100 м.	1,25 и лучше	1,26-1,35	1,36-1,45	1,46-1,55	более 1,56
	17 лет	100 м.	1,20 и лучше	1,21-1,30	1,31-1,40	1,41-1,50	более 1,50
	18 лет	100 м.	1,15 и лучше	1,16-1,25	1,26-1,35	1,36-1,45	более 1,45
Гребля на тренажёре «Концепт» (мин., сек.)	9 лет		Без учета времени				
	10 лет	500 м.	2,10 и лучше	2,11-2,20	2,21-2,30	2,31-2,40	2,41-2,50
	11 лет	500 м.	2,00 и лучше	2,01-2,10	2,11-2,20	2,21-2,30	2,31-2,40
	12 лет	1000 м.	4,00 и лучше	4,01-4,10	4,11-4,20	4,21-4,30	4,31-4,40
	13 лет	1000 м.	3,40 и лучше	3,41-3,50	3,51-4,00	4,01-4,10	4,11-4,20
	14 лет	1500 м.	5,20 и лучше	5,21-5,30	5,31-5,40	5,41-5,50	5,51-6,00
	15 лет	1500 м.	5,10 и лучше	5,11-5,20	5,21-5,30	5,31-5,40	5,41-5,50
	16 лет	2000 м.	6,40 и лучше	6,41-6,50	6,51-7,00	7,01-7,05	7,06-7,10
	17 лет	2000 м.	6,25 и лучше	6,26-6,35	6,36-6,45	6,46-6,55	6,56-7,05
	18 лет	2000 м.	6,17 и лучше	6,18-6,25	6,26-6,35	6,36-6,45	6,46-7,00
Гребля в лодке (мин., сек.)	9 лет	-	-	-	-	-	-
	10 лет	500 м.	2,40 и лучше	2,41-2,50	2,51-3,00	3,01-3,10	3,11 и более
	11 лет	500 м.	2,30 и лучше	2,31-2,40	2,41-2,50	2,51-3,00	3,01 и более
	12 лет	1000 м.	4,20 и лучше	4,21-4,30	4,31-4,40	4,41-5,00	5,01 и более
	13 лет	1000 м.	4,00 и лучше	4,01-4,10	4,11-4,20	4,21-4,30	4,31 и более
	14 лет	1500 м.	6,10 и лучше	6,11-6,15	6,26-6,30	6,31-6,40	6,41 и более
	15 лет	1500 м.	6,00 и лучше	6,01-6,05	6,06-6,10	6,11-6,20	6,21 и более
	16 лет	2000 м.	7,40 и лучше	7,41-7,50	7,51-8,00	8,01-8,20	8,21 и более
	17 лет	2000 м.	7,30 и лучше	7,31-7,40	7,41-7,50	7,51-8,00	8,01 и более
	18 лет	2000 м.	7,20 и лучше	7,21-7,30	7,31-7,40	7,41-7,50	7,51 и более

Таблица 17. Суммарная оценка уровня развития общей подготовленности

Сумма баллов	Уровень развития
35 – 28	отличный
27 – 21	хороший
20 – 7	удовлетворительный
6 и менее	неудовлетворительный

Таблица 18. Шкала оценки морфологического развития спортсменов в группах НП

Юноши

Признаки	Баллы				
	1	2	3	4	5
9-10 лет					
Длина тела (см)	≤ 150	151-153	154-156	157-162	≥ 162
11-12 лет					
Длина тела (см)	≤ 155	156-158	159-161	162-167	≥ 168

Девушки

Признаки	Баллы				
	1	2	3	4	5
9-10 лет					
Длина тела (см)	≤ 153	154-158	159-162	163-167	≥ 167
11-12 лет					
Длина тела (см)	≤ 156	157-161	162-165	166-170	≥ 170

Таблица 19. Примерный учебный план для групп НП в СУСУ

Разделы спортивной подготовки	Год спортивной подготовки	
	1 год	свыше 1 года
I. Теоретическая подготовка:	8	8
II.		
- ОФП	180	176
- СФП	64	68
- техническая подготовка	60	60
Всего часов:	304	304
Итого часов:	312	312

Таблица 20. Примерный тематический план теоретической подготовки для групп НП

№ п/п	Тема	Год спортивной подготовки	
		1 год (часов)	свыше 1 года (часов)
1.	Техника безопасности при занятии греблей академической, первая помощь при несчастных случаях и действия спортсменов в аварийной ситуации	3	1
2.	Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	1	1
3.	История развития гребли академической	1	1
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	
5.	Гигиена спортивных занятий	1	1
6.	Основы техники гребли	1	1
7.	Техника гребли академической		3
	Итого часов:	8	8



Таблица 21. Классификация тренировочных нагрузок ОФП, направленных на развитие выносливости и быстроты

Интенсивность нагрузок	Педагогические характеристики		Физиологические характеристики	
	скорость в % от максимальной в беге	скорость в % от максимальной в плавании	ЧСС уд/мин	лактат в крови ммоль/л
Малая	менее 70	менее 60	до 120	до 2
Умеренная	70 – 84	61 – 75	121 – 145	до 4
Большая	85 – 95	76 – 85	146 – 165	4 – 8
Субмаксимальная	96 – 98	86 – 95	166 – 180	от 9 и выше
Максимальная	более 98	более 95	более 180	не учитывается

Примечания:

1. Максимальная скорость для бега оценивается на отрезках: в возрасте 9-13 лет – на дистанции 30 м; 14-16 лет – на дистанции 60 м; 17 лет и старше – на дистанции 100 м.

2. Максимальная скорость для плавания оценивается на плавательных отрезках: в возрасте 9-13 лет – на дистанции 25 м; 14-16 лет – на дистанции 50 м; 17 лет и старше – на дистанции 100 м.

Таблица 22. Классификация тренировочных нагрузок ОФП, направленных на развитие силовых способностей

Интенсивность нагрузок	Педагогические характеристики		Физиологические характеристики	
	вес отягощения в % от максимального	темп движений, дв/мин	ЧСС уд/мин	лактат в крови ммоль/л
Малая	менее 60	менее 30	до 139	до 4
Умеренная	61 – 79	31 – 40	140 – 165	5 – 10
Большая	80 – 90	30 – 40	166 – 180	8 – 12
Субмаксимальная	91 – 95	20 – 30	не учитывается	
Максимальная	более 96	менее 30	не учитывается	

Примечание: Вес максимального отягощения определяется по максимальному весу поднятого (преодоленного) отягощения в одном движении.

Таблица 23. Примерное содержание микроциклов подготовки групп НП 1 года обучения (общеподготовительный этап, 20 недели)

Объем учебной работы – 6 часов в неделю (270 минут)

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем (мин)	Интенсивность (ЧСС, уд/мин)	Работа в повторениях	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник		ВЫХОДНОЙ						
Вторник	90 мин	гибкость	15	умеренная	8-10 упр. х 10-15 маховых движений бег (равномерно) 2 х 12 мин 8 упр. с собственным весом по 20-40 движений	30-40 с	1	90с
		выносливость	30	умеренная		6 мин	4	2 мин
		специальная выносливость	45	умеренная		40 с		
Среда		ВЫХОДНОЙ						
Четверг	90 мин	гибкость	15	умеренная	8-10 упр. х 10-15 маховых движений 8-10 упр. х 15-20 повт. Бег (равномерно) 4 раза х 6 мин	30-40 с	1	2 мин
		общеразвивающие упражнения	45	умеренная		30-40 с	3	
		выносливость	30	умеренная		2 мин	1	
Пятница		ВЫХОДНОЙ						
Суббота	90 мин	гибкость	15	умеренная	8-10 упр. х 10-15 маховых движ. 10 упр. с собственным весом х 10 движ. Плавание (повторно) 3 раза х 8 мин	30-40 с	1	2 мин
		силовая выносливость	45	малая		40с	3	
		выносливость	30	умеренная		3 мин	1	
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 24. Примерное содержание микроциклов подготовки для групп НП 1 года обучения (специальноподготовительный этап – 40 неделя)

Объем учебной работы – 6 часов в неделю (270 минут)

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем (мин)	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник		ВЫХОДНОЙ						
Вторник	90 мин	теория	15	малая	техника гребли академической	20 с	1	
		техника	15	малая	гребля по элементам без разворота в 2х, 4х			
		закрепление техники гребка	15	малая	гребля по номерам без разворота в 2х, 4х			
		общая выносливость	45	умеренная	бег (равномерно) 3 x 12 мин	4 мин		
Среда		ВЫХОДНОЙ						
Четверг	90 мин	теория	15	малая	техника гребли академической	1 мин	4	2 мин
		техника	15	умеренная	работа над захватом по одному номеру в 2х, 4х			
		закрепление техники гребка	15	умеренная	работа над захватом вдвоем / вчетвером			
		сила	45	умеренная	8-10 упр. с собственным весом на по 15 раз	20 с		
Пятница		ВЫХОДНОЙ						
Суббота	90 мин	теория	15	малая	техника гребли академической	1 мин	4	1 мин 30 с
		техника	15	умеренная	гребля по элементам 3 x 4 мин			
		закрепление техники гребка	15	умеренная	равномерная гребля 15 мин			
		скорость	45	большая	круговая тренировка: 10 упр. с собственным весом выполняется поочередно в быстром темпе 30 с			
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 25. Примерное содержание микроциклов подготовки для групп НП 2 и 3 годов обучения (общеподготовительный этап – 20 неделя)

Объем учебной работы – 6 часов в неделю (270 минут)

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем (мин)	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник		ВЫХОДНОЙ						
Вторник	90 мин	выносливость сила	45 45	умеренная умеренная	бег (равномерно) 3 x 12 мин 10 упр. x 8-10 движений	4 мин 1 мин	1 2	5
Среда		ВЫХОДНОЙ						
Четверг	90 мин	быстрота ловкость	45 45	максимальная умеренная + большая	бег 5 уск x 30 сек баскетбол	3 мин 30 сек	2	5 мин
Пятница		ВЫХОДНОЙ						
Суббота	90 мин	выносливость сила	45 45	умеренная малая	плавание (повторно) 4 x 8 мин 6 упр. на плечевой пояс x 20 движ	4 мин 1 мин	3	4 мин
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 26. Примерное содержание микроциклов подготовки для групп НП 2 и 3 годов обучения (специальноподготовительный этап – 40 неделя)

Объем учебной работы – 6 часов в неделю (270 минут)

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник		ВЫХОДНОЙ						
Вторник	90 мин	техника скорость спец. выносл. Выносливость	15 15 45 15	малая максимальная умеренная умеренная	гребля по элементам гребля 5 уск. х 1 мин гребля (повторно) 3 х 12 мин бег (равномерно)	1 мин 4 мин		
Среда		ВЫХОДНОЙ						
Четверг	90 мин	техника  скорость выносливость	30  30 30	умеренная  максимальная малая	гребля в 4х по элементам по 2 номера попеременно без разворота гребля 20 уск. по 10 гребков бег (равномерно)	1 мин 30 сек		
Пятница		ВЫХОДНОЙ						
Суббота	90 мин	быстрота спец.выносливость	45 45	субмакс. Малая	гребля 20 уск. х 15 сек м гребля (равномерно)	2 мин		
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 27. Шкала оценки морфологического развития спортсменов в УТ группах

Юноши					
Признаки	Баллы				
	1	2	3	4	5
13 лет					
Длина тела (см)	≤ 159	160 – 162	163 – 165	166 – 171	≥ 172
14 лет					
Длина тела (см)	≤ 164	165 – 170	171 – 174	175 – 178	≥ 179
15 лет					
Длина тела (см)	≤ 171	172 – 175	176 – 182	183 – 185	≥ 186
16 лет					
Длина тела (см)	≤ 175	176 – 180	181 – 185	177 – 181	≥ 181
Девушки					
Признаки	Баллы				
	1	2	3	4	5
13 лет					
Длина тела (см)	≤ 160	161 – 164	165 – 167	168 – 171	≥ 172
14 лет					
Длина тела (см)	≤ 163	164 – 167	168 – 170	171 – 174	≥ 175
15 лет					
Длина тела (см)	≤ 166	167 – 171	172 – 174	175 – 178	≥ 179
16 лет					
Длина тела (см)	≤ 168	169 – 172	173 – 175	176 – 180	≥ 181

Таблица 28. Примерный учебный план для УТ групп в СУСУ

Разделы подготовки	Год обучения			
	1	2	3	свыше 3 лет
I. Теоретическая подготовка:	10	20	30	30
II. Практическая подготовка:				
- ОФП	241	306	367	443
- СФП	217	298	383	463
Итого часов:	458	604	750	906
Всего часов за год:	468	624	780	936



Таблица 29. Примерный учебный план для УТ групп в УОР

Разделы подготовки	Год обучения			
	1	2	3	свыше 3 лет
I. Теоретическая подготовка:	10	20	30	30
II. Практическая подготовка:				
- ОФП	295	358	418	494
- СФП	267	350	436	516
Итого часов:	562	708	854	1010
Всего часов за год:	572	728	884	1040

Таблица 30. Примерный тематический план теоретической подготовки для УТ групп

Тематика теоретической подготовки	Год обучения			
	1 (часов)	2 (часов)	3 (часов)	4 – 7 (часов)
1. Техника безопасности на занятиях греблей академической	2	2	2	2
2. Правила соревнований	2			
3. Этапы обучения гребле	1			
4. Средства, методы и критерии оценки процесса подготовки	1			
5. Основы спортивной тренировки		4		
6. Методика развития выносливости		3		
7. Методика развития силовых качеств		3		
8. Методика развития скоростных качеств		3		
9. Методика развития гибкости			6	
10. Методика развития координационных способностей			5	
			5	
11. Методика планирования учебно-тренировочного процесса			7	
12. Методика планирования макроцикла				4
13. Методика планирования мезоциклов				5
14. Методика планирования микроциклов				6
15. Методика планирования отдельного учебно-тренировочного занятия				4
16. Анатомо-физиологические особенности спортсменов	1	1	1	5
17. Антидопинговое образование	1	2	2	2
18. Права и обязанности спортсмена	1	1	1	1
19. Первая помощь при несчастных случаях и действия спортсменов в аварийной ситуации	1	1	1	1
Итого:	10	20	30	30

Таблица 31. Классификация тренировочных нагрузок специальной физической подготовки (СФП)

Интенсивность нагрузок	Педагогические характеристики		Физиологические характеристики	
	Скорость в % от соревновательной	Темп гребли гребков/мин	% ЧСС от макс.	Лактат в крови ммоль/л
Малая	менее 70	до 20	65 – 75%	до 3
Умеренная	71 – 84	20 – 26	75 – 85%	2 – 4
Большая	85 – 94	24 – 28	85 – 95%	5 – 8
Субмаксимальная	95 – 100	28 – 36	90 – 100%	9 – 14
Максимальная	101 – 110	32 – 42	100%	более 15

Таблица 32. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для УТ групп 1 года обучения (общеподготовительный этап подготовки – 20 неделя)

Объем работы – 9 часов в неделю (405 минут) (для УОР – 11 часов в неделю (495 минут))

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник	90 мин	теоретическая подготовка	15	умеренная  малая	5 упр. на мышцы туловища и ног по 12-18 движений  бег (повторно) 2 x 20 мин	40 с  5 мин	4-5	2 мин
		сила	30					
		выносливость	45					
Вторник		<b>ВЫХОДНОЙ</b>						
Среда	90 мин	теоретическая подготовка	15	умеренная  умеренная	6 упр. на мышцы верхних конечностей и верхний плечевой пояс по 10-12 дв.  Плавание (равномерно)	40 с	4	2 мин
		сила	30					
		выносливость	45					
Четверг		<b>ВЫХОДНОЙ</b>						
Пятница	90 мин	быстрота	45	максимальная  умеренная	упражнения выполняются по 15 сек. в максимальном темпе: перепрыгивание через скамейку, бег высоко поднимая бедро, прыжки через скакалку тяга штанги лежа бег с низкого старта  бег (повторно) 3 x 12 мин	1 мин 45 с	5-6	2
		выносливость	45					
Суббота	135 мин	теоретическая подготовка	15	умеренная  большая  малая	5 упр. на мышцы туловища и ног по 12-18 движений  игра в баскетбол три тайма по 12 минут  плавание (равномерно)	40 с  5 мин	4-5	2 мин
		сила	30					
		ловкость	45					
		выносливость	45					
Воскресенье		<b>ВЫХОДНОЙ</b>						

Таблица 33. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для УТ групп 1 года обучения (специально подготовительный этап подготовки– 40 неделя)

Объем работы – 9 часов в неделю (405 минут) (для УОР – 11 часов в неделю (495 минут))

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник	90 мин	техника	15	малая	гребля по элементам			
		сил. выносл.	45	умеренная	4 раза по 8 минут с отягощением в лодке	3 мин		
		Спец. выносливость	30	умеренная	гребля (повторно) 2 x 14 мин, темп 22	2 мин		
Вторник		ВЫХОДНОЙ						
Среда	90 мин	теория	15		техника гребли			
		спец.выносливость	45	большая	гребля (повторно) 6 раз x 4 мин, темп 26	4 мин		
		выносливость	30	малая	бег (непрерывно)			
Четверг		ВЫХОДНОЙ						
Пятница	90 мин	теория	15		техника гребли			
		скорость	30	субмаксимальная	5 уск. по 250 м	5 мин		
		спец. выносливость	45	малая	гребля (повторно) 2 x 20 мин, темп 18	5 мин		
Суббота	135 мин	теория	15		техника гребли			
		техника	30	малая	гребля по элементам			
		скорость	15	максимальная	8-10 уск. по 100 м	1 мин		
		спец.выносливость	15	умеренная	гребля (непрерывно)			
		выносливость	15	малая	бег (непрерывно)			
сила	45	малая	6 упр. на мышцы пресса, спины, верхнего плечевого пояса x 10-12 движ.	1 мин	3	2 мин		
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 34. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для УТ групп 2 года обучения (подготовительный период – 20 неделя)

Объем работы – 12 часов в неделю (540 минут) (для УОР – 14 часов в неделю (630 минут))

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями	
Понедельник	90 мин	техника	45	малая	работа в гребном бассейне по элементам 6 упр. по 8-10 дв	30 с	4	2 мин	
		сила	45	большая					
Вторник	90 мин	силовая выносливость выносливость	45 45	умеренная малая	5 упр. по 5 мин, темп 24 бег (непрерывно)	4 мин 60 с			
Среда	90 мин	теория	15	умеренная	методика тренировки 4 упр. на пояс верхних конечностей по 15-20 дв	-	-	-	
		сила	45						бег (непрерывно)
Четверг	90 мин	выносливость	15	умеренная	бег (непрерывно) беговые уск. 8 x 30 м 5 прыжковых упр. по 12-15 дв бег (непрерывно)	1 мин 20 с 30 с	4	2 мин	
		быстрота	20	максимальная					
		быстрота	25	субмаксимальная					
Среда	90 мин	выносливость	30	малая	бег (непрерывно)	40 с	6	2 мин	
Пятница	90 мин	теория	15	умеренная	Методика тренировки 5 упр. для мышц туловища и ног по 25- 40 дв.	40 с	3	2 мин	
		сила	45						Плавание (непрерывно)
Суббота	90 мин	выносливость	15	умеренная	бег (непрерывно) гребля в темпе 14-16 гребков в минуту на гребном эргометре «Концепт» 10 x 150 м	3 мин			
		теория	30						большая
		сила	45						
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ							

Таблица 35. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для УТ групп 2 года обучения (соревновательный период – 40 неделя)

Объем работы – 12 часов в неделю (540 минут) (для УОР – 14 часов в неделю (630 минут))

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник	90 мин	техника сил. выносл. Техника	25 45 20	малая большая малая	гребля по элементам гребля 4 x 8 мин темп 16,18,20,22 гребля без разворота	4 мин		
Вторник	90 мин	теория быстрота  спец. выносл. Выносливость	15 15  45 15	максимальная  большая малая	техника гребли гребля в макс. темпе по элементам 6 уск x 15 с гребля (повторно) 2 x 20 мин, темп 24 гребля (непрерывно)	45 с 5	2	2 мин
Среда	90 мин	техника скорость  техника	25 45  20	малая малая + субмакс.  Малая	гребля по элементам равномерная гребля с ускорениями по 10 гребков гребля без разворота			
Четверг	90 мин	теория быстрота спец. выносл.  Выносливость	15 15 45  15	субмакс. Большая  малая	техника гребли 4 беговых уск. по 100 м гребля (повторно) 3 x 12 мин, темп 26  бег (непрерывно)	3 мин 3 мин		
Пятница	90 мин	техника сила	45 45	малая умеренная	гребля в крупных лодках по номерам 6 упр x 8-10 движений	1 мин	3-4	4 мин
Суббота	90 мин	теория быстрота  спец. выносл. Выносливость	15 15  45 15	большая  умеренная малая	техника гребли гребля в макс темпе по элементам 6 уск x 15 с гребля (непрерывно) бег (непрерывно)	45 с	2	2 мин
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 36. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для УТ групп 3 года обучения (подготовительный период – 20 неделя)

Объем работы – 15 часов в неделю (675 минут) (для УОР – 17 часов в неделю (765 минут))

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник	90 мин	выносливость сила	45 45	умеренная большая	бег (непрерывно) 4 упр. на мышцы верхних конечностей по 5-8 дв.	60 с	6	3 мин
Вторник	135 мин	выносливость сил. выносл.  Ловкость	45 45  45	умеренная большая  большая	бег (повторно) 2 x 20 мин круговая тренировка 10 упр. x 1 мин  футбол	60 с	2	5 мин
Среда	90 мин	выносливость сила	45 45	умеренная большая	лыжи (непрерывно) 4 упр. на мышцы туловища и ног по 30-40 дв.	60 с	3	4 мин
Четверг	135 мин	спец. выносл.  Сила  спец. выносл.	45  45  45	умеренная  умеренная  большая	гребля в гребном бассейне (повторно) 2 x 20 мин работа с собственным весом 12 упражнений x 20 движ. Гребной тренажер Концепт (повторно) 3 x 12 мин, темп 24	4 мин  40 с  4 мин	2	2 мин
Пятница	90 мин	сила  выносливость	45  45	большая  малая	4 упр. на мышцы верхних конечностей по 25-35 дв. Плавание (непрерывно)	60 с	3	2 мин
Суббота	135 мин	техника  сил. выносл. Выносливость	45  45 45	малая  большая умеренная	гребной бассейн – гребля по элементам 6 упр. x 2 мин., темп 26 бег (повторно) 2 x 20 мин	2 мин  5 мин	2	3
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						



Таблица 37. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для УТ групп 3 года обучения (соревновательный период – 40 неделя)

Объем работы – 15 часов в неделю (675 минут) (для УОР – 17 часов в неделю (765 минут))

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник	90 мин	техника быстрота спец. выносл.	30 15 45	умеренная максимальная умеренная	гребля без разворота гребля по элементам в макс. темпе 4 уск. по 15 с гребля (непрерывно)	45 с	3	60 с
Вторник	135 мин	техника сил. выносл. Выносливость сила	30 45 15 45	малая большая малая умеренная	гребля по элементам гребля с отягощением 3 раза по 12 мин бег (непрерывно) 6 упр с собственным весом по 15 дв.	4 мин 30 с	4	2 мин
Среда	90 мин	техника быстрота спец. выносл.	30 15 45	малая максимальная большая	гребля в крупных лодках по номерам гребля в макс. темпе 8 уск. по 100 м гребля (повторно) 3 x 2500 м, темп 22, 24, 26	90 с 5 мин		
Четверг	135 мин	техника сил. выносл. Выносливость сила	30 45 15 45	умеренная умеренная малая умеренная	гребля без разворота гребля (повторно) 2 x 20 мин, темп 14 бег (непрерывно) 6 упр. с собственным весом по 15 дв.	5 мин 30 с	4	2 мин
Пятница	90 мин	техника быстрота спец. выносл.	30 15 45	малая максимальная большая	гребля по элементам гребля по элементам в макс. темпе 4 уск. по 15 с гребля (повторно) 6 x 500 м, темп 28-30	5 мин		
Суббота	135 мин	техника спец. выносл. Выносливость ловкость	30 45 15 45	умеренная умеренная малая умеренная + большая	гребля без разворота гребля (повторно) 2 x 20 мин, темп 20, 22 бег (непрерывно) игра в футбол	5 мин		
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 38. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для УТ групп 4 – 7 годов обучения (подготовительный период – 20 неделя)

Объем работы – 18 часов в неделю (810 минут) (для УОР – 20 часов в неделю (900 минут))

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник	135 мин	теория техника быстрота сила выносливость	15 15 15 45 45	малая большая умеренная умеренная	техника выполнения силовых упражнений гребной бассейн – работа по элементам гребной бассейн 6 уск. х 30 с 6 упр. на мышцы ног и спины по 20 дв. Бег (непрерывно)	30 с 45 с	2 3	3 мин 4 мин
Вторник	135 мин	теория быстрота сил. выносл. Выносливость сила	15 15 15 45 45	максимальная большая умеренная малая	техника выполнения статических упражнений бег с 8 уск. по 30 м 8 упр. х 1 мин, темп 24-26 бег (повторно) 2 х 20 мин 8-10 упр. на мышцы туловища по 15 движ.	45 с 1 мин 5 мин 30 с	3-4	4 мин
Среда	135 мин	техника быстрота спец. выносл. Выносливость	30 15 45 45	малая большая большая малая	гребной бассейн – работа по элементам гребной бассейн 6 уск. х 30 с гребной тренажер Концепт (повторно) 3 х 12 мин, темп 24 плавание (непрерывно)	30 с 5 мин	2	3 мин
Четверг	135 мин	теория быстрота сила выносливость	15 30 45 45	максимальная субмакс малая	техника гребли бег с 8 уск. по 200 м 5 упр. на мышцы верхних конечностей по 8-10 дв. Бег (непрерывно)	90 с 90 с	4	2 мин
Пятница	135 мин	быстрота сил. выносл. спец. выносл. Выносливость	15 30 45 45	максимальная большая малая малая	гребной бассейн 6 уск. х 20 сек гребной тренажер Концепт (повторно) 4 х 5 мин, темп 14 гребной тренажер Концепт (непрерывно) плавание (повторно) 2 х 20 мин	40 сек 2 мин 5 мин	2 6	2 мин 3 мин
Суббота	135 мин	выносливость сила сила	45 45 45	умеренная умеренная малая	бег (непрерывно) 6 упр. на мышцы ног и спины по 20 дв. 8 упр. с собственным весом по 15 дв.	45 с 30 с	3 3	4 мин 4 мин
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 39. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для УТ групп 4 – 7 годов обучения (соревновательный период – 30 неделя)

Объем работы – 18 часов в неделю (810 минут) (для УОР – 20 часов в неделю (900 минут))

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник	135 мин	быстрота сил. выносл. Выносливость	45 45 45	максимальная большая малая	бег с 15 ускорениями по 30 м гребля с тормозом 4 x 8 мин бег (непрерывно)	40 с 4 мин		
Вторник	135 мин	теория техника спец. выносл. Сила выносливость	15 15 15 45 45	малая умеренная субмакс малая	техника гребли гребля по элементам гребля (равномерно) гребля по номерам по 10 x 1 мин, темп 14 по 10-12 дв. Бег (непрерывно)	1 мин	2	5 мин
Среда	135 мин	быстрота сил. выносл. Выносливость	45 45 45	максимальная умеренная малая	гребля 10 x 30 с гребля 3 x 12 мин, темп 16 бег (непрерывно)	90 с 3 мин	2	5 мин
Четверг	135 мин	теория техника спец. выносл. Выносливость сила	15 15 15 45 45	малая большая умеренная умеренная	гребля по элементам гребля 4 x 2 мин, темп 26 бег (непрерывно) 8 упр. с собственным весом по 15 движ.	2 мин 30 с	4	3 мин
Пятница	135 мин	сил. выносл. Скорость выносливость	45 45 45	умеренная максимальная малая	гребля с тормозом 4 x 8 мин гребля 8 x 250 м бег (повторно) 2 x 20 мин	4 мин 5 мин		
Суббота	135 мин	теория техника спец. выносл. Выносливость сила	15 15 15 45 45	малая большая умеренная умеренная	тактика прохождения соревновательной дистанции гребля по элементам гребля (повторно) 2 x 6 мин, темп 24 бег (непрерывно) 8 упр. на мышцы корпуса по 15 движ.	3 мин 30 с	4	3 мин
Воскресенье		<b>ВЫХОДНОЙ</b>						

Таблица 40. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для УТ групп 4 – 7 годов обучения (соревновательный период – 40 неделя)

Объем работы – 18 часов в неделю (810 минут) (для УОР – 20 часов в неделю (900 минут))

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник	135 мин	техника сил. выносл. Спец. вын. Выносливость	15 45 45 30	малая умеренная большая умеренная	гребля по элементам гребля по номерам 10 раз x 1 мин гребля 4 раза x 8 мин, темп 28 бег (непрерывно)	1 мин 4 мин	2	5 мин
Вторник	135 мин	техника быстрота спец. выносл. Сила	45 30 45 15	малая субмаксимальная умеренная малая	гребля по элементам гребля 8 раз x 250 м гребля (непрерывно) 4 упр. на мышцы верхних конечностей по 15-20 дв.	4 мин 30 с	2	2 мин
Среда	135 мин	техника быстрота спец. выносл. Ловкость сила	15 15 45 45 15	малая субмаксимальная умеренная малая + большая малая	гребля по элементам гребля с 15 ускорениями по 20 с гребля (непрерывно) баскетбол 8 упр. с собств. Весом на мышцы корпуса по 20 движ.	40 с 5 мин 30 с	2	2 мин
Четверг	135 мин	техника сил. выносл. Выносливость сила	15 45 30 45	малая максимальная умеренная умеренная	гребля по элементам гребля с тормозом 3 раза x 12 мин бег (непрерывно) 8 упр. на мышцы ног и спины по 15-30 дв	3 мин 45 с	2-3	3 мин
Пятница	135 мин	техника скорость спец. выносл.	45 45 45	малая максимальная умеренная	гребля по элементам гребля 10 раз x 30 с гребля (непрерывно)	30 с	3	5 мин
Суббота	135 мин	техника сила спец. выносл. Выносливость	45 15 45 30	малая большая умеренная умеренная	гребля по элементам гребля по номерам 7 раз x 1 мин гребля (непрерывно) езда на велосипеде	1 мин		
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 41. Шкала оценки морфологического развития гребцов в группах СПС

Юноши

Признаки	Баллы				
	1	2	3	4	5
17 лет					
Длина тела (см)	≤ 177	178-181	182-185	186-189	более 190
18 лет					
Длина тела (см)	≤ 180	181-184	185-190	191-193	более 194

Девушки

Признаки	Баллы				
	1	2	3	4	5
17 лет					
Длина тела (см)	≤ 170	171-172	173-175	176-179	более 180
18 лет					
Длина тела (см)	≤ 172	173-174	175-177	178-181	более 182

Таблица 42. Примерный годовой учебный план для групп СПС в СУСУ

Разделы подготовки	Год обучения		
	1	2	свыше 2
I. Теоретическая подготовка:	30	30	37
II. Практическая подготовка:			
- ОФП	509	528	643
- СФП	553	638	672
Итого часов:	1062	1166	1315
Всего часов за год:	1092	1196	1352

Таблица 43. Примерный годовой учебный план для групп СПС в УОР

Разделы подготовки	Год обучения		
	1	2	свыше 2
I. Теоретическая подготовка:	30	30	37
II. Практическая подготовка:			
- ОФП	528	570	643
- СФП	638	700	776
Итого часов:	1166	1270	1419
Всего часов за год:	1196	1300	1456

Таблица 44. Примерный тематический план теоретической подготовки в группах СПС

Тематика теоретической подготовки	Год обучения		
	1	2	3 – 6
1. Техника безопасности в гребле		2	2
2. Стороны подготовленности спортсменов	2		
3. Техническая подготовка	7		
4. Физическая подготовка	7		
5. Тактическая подготовка	7		2
6. Психологическая подготовка	3		1
7. Интегральная подготовка		3	
8. Содержание педагогического контроля в гребле		4	
9. Содержание этапного контроля		7	
10. Содержание текущего контроля		7	
11. Содержание оперативного контроля		3	
12. Методы контроля технической подготовки			7
13. Методы контроля физической подготовки			7
14. Методы контроля тактической подготовленности			7
15. Методы коррекции предстартового состояния			7
16. Антидопинговое образование			
17. Права и обязанности спортсмена	2	2	2
18. Первая помощь при несчастных случаях и действия спортсменов в аварийной ситуации	1	1	1
Итого часов: 97 часов	30	30	37

Таблица 45. Примерное содержание микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп СПС 1 года обучения (подготовительный период – 20 неделя)

Объем работы – 21 час в неделю (945 минут) (для УОР – 23 часа в неделю (1196 минут))

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 180 мин	Утро 90 мин	выносливость	90	умеренная	бег (повторно) 2 x 40 мин	10 мин		
	Вечер 90 мин	быстрота	45	большая	Гребной бассейн – ускорения по элементам 5 раз x 10 гребков гребной бассейн (непрерывно)	1 мин	4	4 мин
спец.выносл.		45	умеренная					
Вторник 180 мин	Утро 90 мин	сила	90	умеренная	8 упр. по 20 движ.	1 мин	5	4 мин
	Вечер 90 мин	выносливость	90	умеренная	бег (повторно) 4 x 20 мин	3 мин		
Среда 135 мин	Утро 135 мин	теория	15	умеренная максимальная умеренная малая	техника гребли гребной бассейн – гребля по элементам гребной бассейн – ускорения 15 раз x 10 с бег (непрерывно) 15 упр. с фиксацией по 30 с	50 с		
		техника	45					
		быстрота	15					
		выносливость	45					
гибкость	15							
Четверг 180 мин	Утро 90 мин	сила	45	большая	6 упр. на мышцы туловища и ног по 8-12 дв. Плавание (непрерывно)	1 мин	3	4 мин
		выносливость	45					
	Вечер 90 мин	теория	15	большая малая малая	тактическая подготовка бег с уск. по 100 м 8 упр. с собственным весом на мышцы корпуса по 15 дв. 15 упр. с фиксацией по 30 с	90 с 30 с 30 с	3	4 мин
		быстрота	15					
сила	45							
гибкость	15							
Пятница 135 мин	Утро 90 мин	теория	15	большая большая умеренная	5 прыжковых упр. в макс. темпе по 30 с челночный бег лыжи (непрерывно)	30 с	2	5 мин
		быстрота	15					
	ловкость	15						
	выносливость	45						
Вечер 45 мин	сил. выносл.	45	большая	гребля на гребном тренажере Концепт 3 x 12 мин, темп 16-18	4 мин			
Суббота 135 мин	Утро 135 мин	сила	45	большая умеренная умеренная	6 упр. на на верхний плечевой пояс по 8-12 дв. 8 упр. с собств. Весом на мышцы корпуса по 15 дв. Плавание (повторно) 2 x 20 мин	1 мин 30 с 5 мин	3 3	4 мин 4 мин
		сила	45					
		выносливость	45					
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						



Таблица 46. Примерное содержание микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп СПС 1 года обучения (соревновательный период – 40 неделя)

Объем работы – 21 час в неделю (945 минут) (для УОР – 23 часа в неделю (1196 минут))

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 180 мин	Утро 90 мин	техника спец. выносл.	45 45	малая большая	гребля по элементам и устранение ошибок в технике гребля с увеличением темпа 3 раза x 2500 м: 500 м т22 + 500 м т24 + 500 м т26 + 500 м т28 + 500 м т22	5 мин		
	Вечер 90 мин	техника спец. выносл.	45 45	малая умеренная	гребля по элементам и устранение ошибок в технике гребля (повторно) 2 x 20 мин	5 мин		
Вторник 180 мин	Утро 90 мин	техника сила	45 45	малая умеренная	гребля без разворота 8 упр. с собственным весом по 20 движ.	40 с	3	2 мин
	Вечер 90 мин	спец. выносл. Спец. выносл. Спец. выносл.	30 40 20	умеренная большая малая	гребля (непрерывно) гребля 2 раза по 3000 м, темп 26-28 гребля (непрерывно)	30 с 5 мин		
Среда 135 мин	Утро 135 мин	быстрота сил. выносл. Выносливость	45 45 45	максимальная большая малая	гребля по элементам – 8 ускорений по 15 сек гребля с тормозом 3 раза по 12 мин бег (непрерывно)	45 сек 4 мин	4	3 мин
Четверг 180 мин	Утро 90 мин	техника сила	45 45	малая умеренная	гребля по элементам 8 упр. с собственным весом по 15-20 дв	30 с	3	4 мин
	Вечер 90 мин	спец. выносл. Спец. выносл. Спец. выносл.	20 40 30	умеренная большая умеренная	гребля (непрерывно) гребля 4 раза по 1500 м гребля (непрерывно)	90 с 5 мин		
Пятница 135 мин	Утро 90 мин	спец. выносл	90	малая	гребля (непрерывно)			
	Вечер 45 мин	техника	45	умеренная	гребля в крупных лодках по номерам			
Суббота 135 мин	Утро 135 мин	скорость выносливость сил. выносл.	45 45 45	максимальная умеренная умеренная	гребля 8 раз по 250 м бег (непрерывно) 6 упр. x 1 мин	5-6 мин 1 мин	3	4 мин
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 47. Примерное содержание микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп СПС 2 года обучения (подготовительный период – 20 неделя)

Объем работы – 23 часа в неделю (1035 минут) (для УОР – 25 часов в неделю (1300 минут))

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 180 мин	Утро 90 мин	выносливость сила	45 45	малая большая	бег (непрерывно) 6 упр. по 20 движ.	40 с	4	2-4 мин
	Вечер 90 мин	теория техника ловкость  выносливость	15 15 15  45	 малая малая  умеренная	техника гребли отработка захвата в гребном бассейне упражнения со сменой направления и скорости разворота лопасти весла в гребном бассейне бег (повторно) 2 x 20 мин	5		
Вторник 180 мин	Утро 90 мин	выносливость сила	45 45	большая умеренная	бег (повторно) 4 x 8 мин 8 упр. с собственным весом по 15-25 дв.	4 мин 40 с	3	1-2 мин
	Вечер 90 мин	быстрота выносливость	45 45	суб.макс. умеренная	бег с 5 уск. по 100 м бег (непрерывно)	90 с	3	5 мин
Среда 135 мин	Утро 135 мин	сила спец.выносл.	90 45	большая умеренная	круговая тренировка 10 упр. x 30 сек гребля на тренажере Концепт (непрерывно)	30 с	6	5 мин
	Утро 90 мин	выносливость	90	умеренная	лыжи (непрерывно)			
Четверг 180 мин	Утро 90 мин	теория техника ловкость	15 15 15	малая малая	планирование тренировки гребля в гребном бассейне по элементам упражнения со сменой направления и скорости разворота лопасти весла в гребном бассейне			
	Вечер 90 мин	сил. выносл.	45	большая	гребной бассейн гребля широкой лопастью 8 раз по 20 гребков	1 мин	2	5 мин
Пятница 180 мин	Утро 90 мин	выносливость сила	45 15	малая умеренная	бег (непрерывно) 8 упр. с собственным весом по 15-25 дв.	40 с	3	2 мин
	Вечер 90 мин	сил.выносл. выносливость	45 45	максимальная умеренная	гребля с большим сопротивлением на гребном тренажере Концепт 3 x 12 мин, темп 16-18 плавание (непрерывно)	3 мин		
Суббота 180 мин	Утро 90 мин	техника спец.выносл.	45 45	умеренная большая	гребля в гребном бассейне по элементам гребля в гребном бассейне (повторно) 2 x 20 мин			
	Вечер 90 мин	Теория спец.выносл скорость гибкость	15 45 15 15	малая максимальная малая	планирование тренировки гребной тренажер Концепт (непрерывно) гребной тренажер Концепт – 7 уск. x 100 м 4 упр. с фиксацией по 30 с	2 мин 30 с	4	1 мин
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 48. Примерное содержание микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп СПС 2 года обучения (соревновательный период – 40 неделя)

Объем работы – 23 часа в неделю (1035 минут) (для УОР – 25 часов в неделю (1300 минут))

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 180 мин	Утро 90 мин	Техника спец. выносл.	45 45	малая большая	гребля по элементам – исправление ошибок гребля 7 раз x 2 мин с добавлением темпа: 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32	30 с 5 мин	2	60 с
	Вечер 90 мин	сила выносливость	45 45	малая умеренная	6 упр. на мышцы верхнего плечевого пояса и пресс по 8-12 дв. Бег (непрерывно)	40 с	4	4 мин
Вторник 180 мин	Утро 90 мин	теория быстрота техника скорость	15 15 45 15	максимальная малая субмаксимальная	тактика прохождения дистанции бег с 6 уск. по 30 м гребля по элементам гребля в макс. темпе 15 уск. по 10 с	90 с 50 с		
	Вечер 90 мин	сил. выносл.	90	большая	гребля с гидротормозом 4 x 20 мин 2 раза по 8 мин	3 мин		
Среда 135 мин	Утро 135 мин	спец. выносл. Сил. выносл.	45 45	малая большая	гребля (непрерывно) гребля в крупных лодках по номерам 10 раз x 1 мин	30 с 1 мин	2	60 с 5 мин
		Спец. выносл.	45	умеренная	гребля (повторно) 2 x 20 мин	5 мин		
		сила	45	умеренная	6 упр. на мышцы верхнего плечевого пояса и пресс по 8-12 дв.	40 с	4	4 мин
Четверг 180 мин	Утро 90 мин	техника	45	малая	Гребля по элементам – исправление ошибок			
	Вечер 90 мин	спец.выносл. выносливость	45 45	большая малая	гребля 3 x 2500м бег (непрерывно)	5 мин		
Пятница 180 мин	Утро 90 мин	теория быстрота техника скорость	15 15 45 15	максимальная малая субмаксимальная	тактика прохождения дистанции бег с 6 уск. по 30 м гребля по элементам гребля в макс. темпе 15 уск. по 10 с	90 с 50 с		
	Вечер 90 мин	сил. выносл.	90	большая	гребля с гидротормозом 4 x 20 мин 2 раза по 8 мин	3 мин		
Суббота 180 мин	Утро 90 мин	техника спец. выносл.	45 45	умеренная малая	гребля без разворота гребля с добавлением темпа 3 x 12 мин: 3 мин т.22+3 мин т24 + 3 мин т26 + 3 мин т28	40 с 3 мин		
	Вечер 90 мин	теория гибкость скорость спец. выносл.	15 15 15 45	малая максимальная малая	построение микроцикла 10 упр. с фиксацией по 40 с гребля 7раз x 100 м гребля (непрерывно)	40 с 90 с		
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 49. Примерное содержание микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп СПС 3 – 6 годов обучения (подготовительный период – 20 неделя)

Объем работы – 26 часов в неделю (1170 минут) (для УОР – 28 часов в неделю (1456 минут))

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 225 мин	Утро 135 мин	теория	15	максимальная большая малая	методы контроля физической подготовки бег с 10 уск. по 30 м 6 упр. на мышцы туловища и ног по 25-30 дв бег (равномерно) 10 упр. с фиксацией по 40 с	40 с	4	2 мин
		быстрота	15			40 с		
		сила	45					
		выносливость	45					
		гибкость	15					
	Вечер 90 мин	выносливость	45	большая	лыжи (повторно) 2 x 20 мин	5 мин	3	5 мин
		сила	45	умеренная	укрепление мышц – стабилизаторов позвоночника 10 упр x 30 сек	30 сек		
Вторник 180 мин	Утро 90 мин	сила	45	умеренная	4 упр. на мышцы верхних конечностей по 25-35 дв.	40 с	5	2 мин
		техника	45	умеренная	Гребной бассейн – гребля по элементам			
	Вечер 90 мин	сил. выносл.	50	большая	5 упр. x 6 мин, темп 24	4 мин		
		Сил. выносл.	40	умеренная	гребля в бассейне – большой лопастью 3 раза по 10 мин	5 мин		
Среда 180 мин	Утро 90 мин	выносливость	90	умеренная	лыжи (непрерывно)			
	Вечер 90 мин	техника	45	малая	гребной бассейн – гребля по элементам		4-6	3 мин
		сила	45	максимальная	5 упр. по 6-8 движ.	40 с		
Четверг 225 мин	Утро 135 мин	теория	15	большая малая умеренная	антидопинговые правила гребной бассейн – 15 уск. в макс. темпе по 10 с гребной бассейн – отработка быстрого захвата гребной бассейн – гребля большой лопастью 3 раза x 12 мин	50 с	4	2 мин
		быстрота	15			3 мин		
		ловкость	15	умеренная	укрепление мышц – стабилизаторов позвоночника 10 упр x 30 сек	30 с	3	5 мин
		сила	45	малая				
	Вечер 90 мин	спец. выносл.	45	умеренная	гребля на тренажере Концепт (непрерывно)			
		Сила	45	умеренная	гребля на тренажере Концепт темпом 14 6 раз по 1 мин	1 мин	3	5 мин
Пятница 180 мин	Утро 90 мин	сила	45	большая	5 упр. на мышцы верхних конечностей по 20-25 дв.	40 с	3	5 мин
		выносливость	45	малая	Бег (непрерывно)			
	Вечер 90 мин	сила	60	большая	5 упр. на мышцы ног по 20-25 дв.	40 с	3	5 мин
		выносливость	45	малая	Плавание (непрерывно)			
Суббота 180 мин	Утро 90 мин	теория	15	большая малая умеренная	антидопинговые правила гребной бассейн – 15 уск. в макс. темпе по 10 с гребной бассейн – отработка быстрого захвата гребной бассейн – гребля с добавлением темпа 3 раза x 12 мин, темп 18, 20, 22	50 с	4	2 мин
		быстрота	15			3 мин		
		ловкость	15					
		спец. выносл.	45	умеренная				
	Вечер 90 мин	выносливость	90	малая	лыжи (непрерывно)			
Воскресенье		<b>ВЫХОДНОЙ</b>						

Таблица 50. Примерное содержание микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп СПС 3 – 6 годов обучения (соревновательный период – 40 неделя)

Объем работы – 26 часов в неделю (1170 минут) (для УОР – 28 часов в неделю (1456 минут))

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 225 мин	Утро 135 мин	техника скорость выносливость	45 45 45	малая максимальная малая	гребля по элементам гребля 8 раз x 250 м бег (непрерывно)	5 мин		
	Вечер 90 мин	сил. выносл. Спец. выносл.	30 60	умеренная умеренная	гребля с отягощением 3 x 6 мин гребля (непрерывно)	4 мин		
Вторник 180 мин	Утро 90 мин	техника спец. выносл.	45 45	малая большая	гребля по элементам, исправление ошибок гребля с добавлением темпа 3 x 12 мин, темп 24, 26, 28			
	Вечер 90 мин	техника быстрота выносливость гибкость	15 15 45 15	малая субмакс. Умеренная малая	гребля без разворота гребля в макс. темпе 7 раз x 30 с бег (повторно) 2 x 20 мин 8 упр. с фиксацией 40 с.	90 с 5 мин 40 с		
Среда 180 мин	Утро 90 мин	техника сил. выносл. Спец. выносл.	45 30 15	малая большая умеренная	гребля по элементам, исправление ошибок гребля с тормозом 3 x 8 мин гребля (непрерывно)	2 мин		
	Вечер 90 мин	спец. выносл. Сила	45 45	умеренная умеренная	Гребля (непрерывно) 8 упр. с собственным весом по 15-25 дв.	40 с	2-3	3 мин
Четверг 225 мин	Утро 135 мин	техника быстрота скорость выносливость	30 15 45 45	малая субмаксимальная максимальная малая	гребля по элементам ускорения по элементам 15 раз x 15 с гребля в макс. темпе 8 x 250 м бег (непрерывно)	45 с 5 мин		
	Вечер 90 мин	техника ловкость спец. выносл.	30 15 45	малая умеренная умеренная	индивидуальная работа над ошибками отработка захвата, упр. со сменой напр. Движ. Гребля (повторно)	2 x 20 мин		
Пятница 180 мин	Утро 90 мин	техника сил. выносл. Спец. выносл.	45 30 15	малая большая малая	гребля без разворота гребля с тормозом 2 раза x 12 мин гребля (непрерывно)	3 мин		
	Вечер 90 мин	спец. выносл. Выносливость	45 45	большая малая	гребля (повторно) 2 x 20 мин, темп 24-26 бег (непрерывно)	5 мин		
Суббота 180 мин	Утро 90 мин	техника спец. выносл. техника	30 45 15	малая большая малая	гребля по элементам гребля 3 x 10 мин, темп 28-30 гребля широким хватом	5 мин		
	Вечер 90 мин	техника скорость сил. выносл. выносливость сила	15 15 15 60 15	малая большая большая малая умеренная	гребля по элементам контрольная – 2 раза по 1500 м гребля с гидротормозом 4 раз по 2 мин равномерная гребля 8 упр. с собственным весом по 15-20 дв.	2 мин		
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 51. Примерный учебный план для групп ВСМ

Разделы подготовки	Уровень группы	
	30 час. нед	32 час. нед
I. Теоретическая подготовка:	30	30
II. Практическая подготовка:		
- ОФП	708	708
- СФП	822	926
Всего часов:	1530	1634
Итого часов:	1560	1664

Таблица 52. Примерный тематический план теоретической подготовки в группах ВСМ

Тематика теоретической подготовки	Уровень группы	
	30 час.нед	32 час.нед
1. Техника безопасности в гребном спорте	2	2
2. Управление спортивной подготовкой	7	
3. Моделирование в гребле	7	
4. Анализ соревновательной деятельности	7	
5. Прогнозирование в гребле	3	
6. Составление индивидуального прогноза спортивного результата		6
7. Средства восстановления		7
8. Средства стимуляции спортивной работоспособности		3
9. Медико-биологические проблемы спорта высших достижений		4
10. Выбор индивидуальной структуры соревновательной деятельности		4
11. Антидопинговые образовательные семинары	2	2
12. Права и обязанности спортсмена	1	1
13. Первая помощь при несчастных случаях и действия спортсменов в аварийной ситуации	1	1
Итого часов: 60 часов	30	30

Таблица 53. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп ВСМ (подготовительный период – 20 неделя)

Объем работы – 30 часов в неделю (1350 минут)

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 225 мин	Утро 135 мин	техника сил. выносл. Выносливость гибкость	30 45 45 15	малая большая малая	гребля по элементам гребной тренажер – гребля с большим сопротивлением 5 раза x 6 мин бег (непрерывно) 4 упр. с фиксацией по 40 с	4 мин 40 с		
	Вечер 90 мин	сила выносливость	45 45	большая умеренная	6 упр. на мышцы верхних конечностей по 10-12 дв плавание (повторно)	40 с 2 x 20 мин	3	3 мин
Вторник 225 мин	Утро 135 мин	быстрота спец. выносл. Выносливость гибкость	15 60 45 15	субмаксимальная большая малая малая	бег с 10 уск. по 30 м гребля на тренажере Концепт 3 раза x 15 мин бег (непрерывно) 12 упр. с фиксацией по 40 с	90 с 5 мин		
	Вечер 90 мин	выносливость сила	45 45	умеренная большая	лыжи (непрерывно) 4 упр. на мышцы ног и спины по 8-10 дв.	60 с	4-5	2 мин
Среда 225 мин	Утро 135 мин	техника сила сила гибкость	30 45 45 15	малая умеренная умеренная малая	гребля по элементам в гребном бассейне гребля в гребном бассейне большой лопастью 8 раз x 10 гребков, темп 14 укрепление мышц корпуса 8 упр. x 15 движ. 12 упр. с фиксацией по 40 с	90 с 40 с 40 с	2 2-3	4 мин 3 мин
	Вечер 90 мин	сил. выносл. Выносливость	45 45	умеренная малая	гребля на тренажере Концепт (непрерывно) бег (непрерывно)			
Четверг 225 мин	Утро 135 мин	быстрота спец. выносл. Выносливость гибкость	15 60 45 15	субмаксимальная большая малая малая	гребной бассейн – ускорения по элементам 15 раз x 20 с гребля в гребном бассейне 3 раза x 15 мин бег (непрерывно) 4 упр. с фиксацией по 40 с	40 с 5 мин 40 с		
	Вечер 90 мин	сила выносливость	45 45	большая умеренная	6 упр. на мышцы верхних конечностей по 10-12 дв плавание (повторно)	40 с 2 x 20 мин	3	3 мин
Пятница 225 мин	Утро 135 мин	техника сил. выносл. Выносливость гибкость	30 45 45 15	малая умеренная малая малая	гребля по элементам гребля на тренажере Концепт (непрерывно) бег (непрерывно) 4 упр. с фиксацией по 40 с	40 с	3	2 мин
	Вечер 90 мин	сила выносливость	45 45	большая умеренная	круговая тренировка 10 упр. x 30 с плавание (повторно)	30 с 2 x 20 мин	3	5 мин
Суббота 225 мин	Утро 135 мин	гибкость быстрота сил. выносл. спец. выносл. Сила	15 15 45 15 45	малая субмакс. Большая малая малая	4 упр. с фиксацией по 40 с контрольный бег – 2 раза x 400 м гребля в гребном бассейне широкими лопастями 2 x 20 мин гребля в гребном бассейне (непрерывно) 5 упр. с собственным весом по 15 движ.	40 с 6 мин 5 мин 60 с	3	2 мин 5 мин
	Вечер 90 мин	сила выносливость	45 45	умеренная малая	5 упр. по 1 мин бег (непрерывно)	1 мин	3	5 мин
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 54. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп ВСМ (соревновательный период – 40 неделя)

Объем работы – 30 часов в неделю (1350 минут)

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 225 мин	Утро 135 мин	спец. выносл. Быстрота выносливость	45 45 45	умеренная субмаксимальная малая	гребля (повторно) 2 x 20 мин отработка стартовых гребков бег (непрерывно)	5 мин		
	Вечер 90 мин	теория спец. выносл. Спец. выносл.	45 20 25	большая малая	анализ соревновательной деятельности гребля 10 x 1 мин гребля (непрерывно)	1 мин		
Вторник 225 мин	Утро 135 мин	техника сил. выносл. Выносливость	45 45 45	умеренная умеренная малая	гребля по элементам гребля с отягощением 2 раза по 20 мин бег (непрерывно)	40 с		
	Вечер 90 мин	сил. выносл. Спец. выносл.	45 45	большая умеренная	гребля по номерам в крупных лодках 4 раза x 6 мин гребля (повторно) 2 x 20 мин	5 мин 5 мин		
Среда 225 мин	Утро 135 мин	техника скорость спец. выносл.	45 45 45	малая субмаксимальная малая	работа по элементам, исправление ошибок гребля 4 x 1000 м максимальна гребля (повторно) 2 x 20 мин	6 мин		
	Вечер 90 мин	спец.выносл. сила	45 45	умеренная умеренная	гребля (непрерывно) круговая тренировка 10 x 1 мин	1 мин	2	5 мин
Четверг 225 мин	Утро 135 мин	техника скорость выносливость	45 45 45	малая максимальная малая	гребля по элементам гребля 10 x 250 м бег (повторно) 2 x 20 мин	3 мин		
	Вечер 90 мин	сил. выносл. Сил. выносл.	45 45	умеренная умеренная	гребля в крупных лодках по номерам 11 x 2 мин гребля с отягощением в макс. темпе 5 раз x 30 с	2 мин 90 с	3	5 мин
Пятница 225 мин	Утро 135 мин	техника сил. выносл. Выносливость	45 45 45	умеренная умеренная малая	гребля по элементам гребля с отягощением 2 раза по 20 мин бег (непрерывно)	40 с		
	Вечер 90 мин	сил. выносл. Спец. выносл.	45 45	большая умеренная	гребля по номерам в крупных лодках 4 раза x 6 мин гребля (повторно) 2 x 20 мин	5 мин 5 мин		
Суббота 225 мин	Утро 135 мин	спец. выносл. Скорость сила	45 45 45	умеренная субмакс. Умеренная	гребля (повторно) 2 x 20 мин гребля – 4 раза по 1500 м 6 упр. с собственным весом по 20-30 дв.	5 мин 7 мин 90 с	5	2 мин
	Вечер 90 мин	сила спец. выносл.	45 45	умеренная малая	гребля по номерам в крупных лодках гребля (повторно) 2 x 20 мин	5 мин		
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						



Таблица 55. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп ВСМ (подготовительный период – 20 неделя)

Объем работы – 32 часа в неделю (1440 минут)

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 310 мин	Утро 135 мин	сил. выносл.  Сила выносливость	45  45 45	умеренная  большая умеренная	гребля в гребном бассейне широкой лопастью 3 x 12 мин 6 упр. на мышцы верхних конечностей по 3-5 дв бег (непрерывно)	3 мин 60 с	4	3 мин
	Вечер 135 мин	сил. выносл.  Выносливость ловкость	45  45 45	большая  малая умеренная	гребля на тренажере Концепт с макс. мощностью 15 x 100 м бег (непрерывно) баскетбол	2 мин		
Вторник 225 мин	Утро 135 мин	выносливость сила	90 45	малая умеренная	лыжи (непрерывно)			
	Вечер 90 мин	техника спец. выносл.	45 45	умеренная большая	гребля в гребном бассейне по элементам гребля в гребном бассейне 6 x 4 мин	4 мин		
Среда 225 мин	Утро 135 мин	сила скорость спец. выносл.	45 45 45	умеренная большая малая	гребля в гребном бассейне широкой лопастью 3 x 12 мин гребля на тренажере Концепт в макс. темпе 8 x 30 сек гребля на тренажере Концепт (непрерывно)	5 мин 3 мин 30 с		
	Вечер 90 мин	выносливость	90	умеренная	лыжи (непрерывно)			
Четверг 310 мин	Утро 135 мин	сил. выносл.  Сила выносливость	45  45 45	умеренная  большая умеренная	гребля в гребном бассейне широкой лопастью 3 x 12 мин 6 упр. на мышцы верхних конечностей по 3-5 дв бег (непрерывно)	3 мин 60 с	4	3 мин
	Вечер 135 мин	сил. выносл.  Выносливость ловкость	45  45 45	большая  малая умеренная	гребля на тренажере Концепт с макс. мощностью 15 x 100 м бег (непрерывно) баскетбол	2 мин		
Пятница 225 мин	Утро 135 мин	сила выносливость	90 45	большая малая	8 упр. x 7 мин, темп 24-26 бег (непрерывно)	4 мин		
	Вечер 90 мин	техника выносливость	45 45	малая умеренная	гребля в гребном бассейне по элементам плавание (повторно) 4 x 10 мин	1 мин		
Суббота 225 мин	Утро 135 мин	теория сила спец. выносл.	45 45 45	большая умеренная	антидопинговые правила гребля в гребном бассейне широкой лопастью 3 x 12 мин гребля в гребном бассейне (непрерывно)	3 мин		
	Вечер 90 мин	сила выносливость	45 45	умеренная малая	Укрепление мышц корпуса 10 упр. x 15 движ. Бег (непрерывно)	1 мин	2	5 мин
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 56. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп ВСМ (соревновательный период – 40 неделя)

Объем работы – 32 часа в неделю (1440 минут)

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Работа в 1 повторении	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 310 мин	Утро 135 мин	техника быстрота спец. выносл.	30 15 90	малая субмаксимальная умер. + большая	гребля по элементам, исправление ошибок ускорения в макс. темпе 15 раз x 10 с гребля с изменением темпа 6 x 12 мин темп 20, 22, 24, 26, 22, 20	50 с 3 мин		
	Вечер 135 мин	спец. выносл. Сила выносливость	45 45 45	умеренная умеренная малая	гребля (непрерывно) круговая тренировка 10 упр. x 30 с бег (повторно) 2 x 20 мин	30 с 5 мин	3	5 мин
Вторник 225 мин	Утро 135 мин	техника сил. выносл. спец. выносл.	45 45 45	малая умеренная умеренная	гребля по номерам в крупных лодках 4 раза x 5 мин гребля (непрерывно)	6 мин		
	Вечер 90 мин	сила выносливость	45 45	большая малая	6 упр x 8-10 движ. Бег (непрерывно)	40 с	3-4	4 мин
Среда 225 мин	Утро 135 мин	техника быстрота скорость спец. выносл.	30 15 45 45	малая максимальная максимальная умеренная	индивидуальная работа над ошибками гребля по элементам с ускорениями гребля в макс. темпе 12 раз x 1 мин гребля (повторно) 2 x 20 мин	3 мин 5 мин		
	Вечер 90 мин	сил. выносл.	90	Большая	7 упр. x 7 мин., темп 26-20	5 мин		
Четверг 310 мин	Утро 135 мин	техника спец. выносл. спец. выносл.	45 45 45	малая большая умеренная	гребля по элементам гребля (повторно) 4 x 8 мин гребля (непрерывно)	4 мин		
	Вечер 135 мин	спец. выносл. сила выносливость	45 45 45	умеренная большая малая	гребля (непрерывно) 6 упр x 8-10 движ. Бег (непрерывно)	40 с	3-4	4 мин
Пятница 225 мин	Утро 135 мин	ловкость сила выносливость	45 45 45	умеренная малая малая	футбол укрепление мышц корпуса 10 упр. x 15 движ. Бег (непрерывно)	1 мин	2	5 мин
	Вечер 90 мин	сил. выносл. спец. выносл.	45 45	большая умеренная	гребля с тормозом 4 раза x 6 мин гребля (непрерывно)	5 мин		
Суббота 225 мин	Утро 135 мин	техника быстрота скорость спец. выносл.	30 15 45 45	малая максимальная максимальная умеренная	индивидуальная работа над ошибками гребля по элементам с ускорениями гребля в макс. темпе 12 раз x 1 мин гребля (повторно) 2 x 20 мин	3 мин 5 мин		
	Вечер 90 мин	сил. выносл.	90	Большая	7 упр. x 7 мин., темп 26-20	5 мин		
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 57. Контрольные упражнения для оценки уровня ОФП и СФП в группах ВСМ

Нормативные упражнения	Условия установления
1. Силовая выносливость при тяге штанги лежа	Нормативы для спортсменов открытой возрастной категории устанавливаются в их индивидуальных планах подготовки, но не ниже, чем модельные показатели (контрольные нормативы) по специальной физической подготовленности спортсменов-кандидатов для зачисления в состав сборной команды РЦОП
2. Гребля в лодке 2000 м	
3. Гребля на тренажере «Концепт» 2000 м	
4. Гребля на тренажере «Концепт» 5000 м	

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ по теоретической подготовке

### § 1. Правила безопасности проведения учебно-тренировочных занятий на воде в гребле академической

Предварительный инструктаж и ознакомление с плавательной подготовленностью спортсменов, начинающих осваивать греблю академическую. Важность соблюдения дисциплины на занятиях греблей академической. Требования к месту проведения занятий. Правила подготовки гребного инвентаря и другого спортивного инвентаря. Изучение правил оказания первой помощи терпящему бедствие на воде. Организация спасательной службы на гребных базах. Виды спасательных средств и правила их применения. Приемы применения спасательных средств при оказании помощи пострадавшим. Правила поведения лиц, пострадавших на воде до оказания им помощи. Правила безопасности в гребле академической при поведении учебно-тренировочных занятий на воде, инструктаж, сдача нормативов.

### § 2. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – составная часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Спорт – сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов спорта, сложившаяся в форме спортивных соревнований и подготовки к ним.

Гребной спорт и 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 академической. Гребля академическая в Республике Беларусь и значение достижений спортсменов. Задачи организаций физической культуры и спорта Республики Беларусь в развитии массового спорта и повышения уровня

спортивного мастерства спортсменов. Международное спортивное движение. Развитие гребли академической в других странах.

### § 3. История развития гребли академической

Использование гребли в качестве средства передвижения по воде. Возникновение спортивной гребли. Этапы развития гребли академической. Знаменательные даты в развитии гребли академической. Создание международной федерации гребли. История проведения чемпионатов Европы и мира. Гребля академическая в программе Олимпийских игр. Участие гребцов Республики Беларусь в соревнованиях различного уровня. Современное состояние гребли академической и итоги спортивного года. Тенденции развития гребли академической в мире и Республике Беларусь.

### § 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Краткие сведения о строении организма человека. Опорно-двигательный аппарат, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие (рисунок 1 настоящего приложения). 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 гребли на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий греблей академической. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

### § 5. Гигиена учебно-спортивных занятий

Личная гигиена, режим дня и питание при занятии греблей академической. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. 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 жилого помещения и мест проведения учебно-тренировочных занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений). Понятие об инфекционных заболеваниях

(передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний). Вред от табакокурения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, потребления наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических, или других одурманивающих веществ, от использования запрещенных в спорте веществ и препаратов. 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 восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы для гребли академической в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и спортивных соревнований.

## § 6. Основы техники гребли академической

Понятия о технике гребли академической. Физические свойства воды (плотность, удельный вес, вязкость, сжимаемость). Знакомство с основными закономерностями гидростатики и гидродинамики. Составляющие гидродинамического сопротивления. Подъемная сила и факторы, ее определяющие. Кинематические и динамические характеристики движений спортсмена в лодке. Составные части цикла гребка. Значение периода основных рабочих движений спортсмена. Особенности подготовительного периода в цикле гребка. Фазовый состав цикла гребка. Механика весельного гребка в уключиной гребле. Составляющие продвигающей силы лодки. Разложение векторных сил на рукоятке и лопасти весла в уключиной гребле.

## § 7. Техника гребли академической

Характеристика механической структуры движений гребной механической системы. Соотношение проводки и подготовки в лодках различного класса. Характер изменения скорости лодки в зависимости от динамики усилий лопасти весла в воде. Техника гребли на академических судах. Посадка спортсмена в лодке, силы, действующие на спортсмена при быстрой гребле. Перемещение массы спортсмена в лодке. Строение весла как движителя лодки. Анализ движений гребца по материалам видеозаписи. Определение амплитуды движений отдельных частей тела, координация движений, связи движений спортсмена и движения лопасти весла во время цикла гребка. Баланс лодки. Движения рук, туловища и ног в начале гребка. Подбор и стабилизация ритма в зависимости от

соотношения массы спортсмена и типа лодки. Техника руления на дистанции при гребле в судах без рулевого.

## § 8. Методика обучения технике гребли

Фазы формирования двигательного навыка. Уровни владения техникой гребли. Основные этапы подготовки в гребле. Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли. Контроль и оценка результатов подготовки. Методика организации и проведения учебно-тренировочных занятий по гребле. Пути интенсификации процесса подготовки техники гребли. Определения основных признаков уровней владения техникой гребли. Понимание биомеханики движения системы спортсмен-лодка-вода, повышение эффективности и экономичности гребли.

## § 9. Правила спортивных соревнований

Цель и задачи проведения спортивных соревнований. Виды и характер спортивных соревнований. Использование спортивных соревнований с целью агитации и пропаганды. Календарный план спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Программа спортивных соревнований. Разбор правил спортивных соревнований по гребле академической. Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности отдельных судей по участкам. Дополнительный обслуживающий персонал. Работа секретариата спортивных соревнований: прием и проверка заявок, записей, проведение жеребьевки, составление стартовых протоколов, обработка результатов соревнований, определение личных и командных результатов. Требования к месту проведения спортивных соревнований: водной акватории, местам хранения лодок, местам общего пользования, спортивным залам. Измерение и разметка дистанции. Подготовка стартового и финишного оборудования. Оформление мест спортивных соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения спортивных соревнований.

## § 10. Этапы спортивной подготовки в гребле академической

Цели и задачи спортивной подготовки. Основные дидактические принципы и их реализация. Определение основных средств спортивной подготовки для каждого этапа спортивной подготовки. Распределение времени работы в зонах интенсивности на разных этапах спортивной подготовки. Деление этапов спортивной подготовки на макроциклы и микроциклы. Использование однопикового и двухпикового планирования

спортивной подготовки. Планирование процесса спортивной подготовки. Контроль и оценка эффективности спортивной подготовки. Обучение правилам техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Соблюдение основных принципов спортивной подготовки: постепенности, последовательности и непрерывности. Ежегодное планирование и долгосрочное планирование, нацеленное на спортивное долголетие и достижение высоких спортивных результатов.

#### § 11. Средства, методы и критерии оценки процесса спортивной подготовки

Развитие методики спортивной подготовки в гребле академической. Роль двигательных навыков и умений в формировании двигательных действий. Понятие о специализированных восприятиях («чувство лодки», «чувство воды»). Основные звенья процесса обучения гребле. Планирование процесса спортивной подготовки и совершенствования техники гребли. Критерии эффективности техники гребли.

Методическая последовательность подготовки техники гребли. Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия. Основные положения по обеспечению техники безопасности. Обеспечение наглядности учебно-тренировочного процесса. Методика проведения учебно-тренировочных занятий на суше и на воде. Методы регулирования нагрузки на учебно-тренировочном занятии. Применение фронтальной, групповой и индивидуальной формы организации спортсменов на учебно-тренировочном занятии.

#### § 12. Основы спортивной подготовки

Цель и задачи спортивной подготовки. Средства и методы спортивной подготовки. Методы, направленные на освоения техники гребли. Методы для развития двигательных качеств. Закономерности и принципы спортивной подготовки. Направленность к максимальным достижениям и высокому индивидуальному результату. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной спортивной подготовки. Непрерывность учебно-тренировочного процесса. Единство постепенности увеличения и тенденции к предельным нагрузкам. Волнообразность и вариативность нагрузок. Цикличность учебно-тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Видеозапись учебно-тренировочного упражнения. Значение и особенности проведения общей и специальной разминки.



### § 13. Методика развития выносливости

Структура выносливости спортсменов. Развитие общей и специальной выносливости. Методы развития анаэробной выносливости. Мощность и емкость путей анаэробного энергообеспечения. Развитие алактатных и лактатных анаэробных возможностей. Пути образования анаэробного энергообеспечения. Методика развития аэробной выносливости. Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала. Специфичность приспособительных реакций и функциональных проявлений. Устойчивость двигательных навыков и вегетативных функций. Средства и методы развития общей и специальной выносливости.

### § 14. Методика развития силовых качеств

Краткая характеристика сторон подготовленности спортсмена. Содержание физической подготовки спортсменов. Структура силовой спортивной подготовки. Динамический и статический режимы работы мышц. Средства общефизической и специальной силовой спортивной подготовки. Характеристика методов и направлений развития силовых способностей спортсмена. 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 способностей.

### § 15. Методика развития скоростных качеств

Структура скоростных способностей. Развитие элементарных и комплексных скоростных качеств. Методы и средства развития элементарных скоростных способностей. Методы и средства развития комплексных форм скоростных способностей. Методика развития стайерской дистанционной скорости. Построение учебно-тренировочного процесса при развитии скоростных качеств. Факторы, влияющие на проявление скоростных качеств. Выбор величины нагрузки при развитии дистанционной скорости в различных видах гребных судов. Дозирование учебно-тренировочных нагрузок, направленных на развитие элементарных и комплексных форм скоростных способностей. Требования к структуре и содержанию разминки перед тренировочными воздействиями, направленными на развитие скоростных качеств у спортсменов. Выбор средств и методов, изменения величины нагрузки для различных форм проявления скоростных качеств спортсменов.

## § 16. Методика развития гибкости

Структура гибкости. Развитие гибкости у спортсменов. Методика развития активной, пассивной гибкости. Контроль и оценка уровня развития гибкости. Средства и методы развития гибкости у спортсменов. Построение учебно-тренировочного процесса при развитии гибкости. Факторы, влияющие на проявление гибкости. Выбор величины нагрузки при развитии гибкости. Дозирование тренировочных упражнений, направленных на развитие гибкости в гребле.

## § 17. Методика развития координационных способностей

Изучение организационно-методических основ при проведении учебно-тренировочных занятий преимущественной направленности на координацию движений. Совершенствование методики развития координации движений у спортсменов. Проверка эффективности тренировочных программ при развитии координации движений. Контроль и оценка уровня развития координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей у спортсменов. Организация спортсменов на занятии, выбор величины нагрузки и оценка достигнутого эффекта. Знание теоретических основ развития координации движений.

## § 18. Методика планирования учебно-тренировочного процесса

Виды планирования спортивной подготовки спортсменов. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Многолетнее планирование для отдельных этапов спортивной подготовки. Учет современной методики спортивной подготовки, системы соревновательной деятельности. Определение рационального соотношения тренировочных 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 спортивной подготовленности. Выбор основных средств спортивной подготовки и мероприятий, проводимых в целях повышения ее эффективности.

## § 19. Методика планирования макроцикла

Структура годового цикла. Построение годового цикла с учетом одно-, двух-, трех- циклового планирования. Длительность и направленность отдельных периодов, этапов и мезоциклов в годовом планировании. Значение календарного плана проведения спортивных мероприятий, содержание учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, величина и рациональное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в отдельные периоды макроцикла, система комплексного контроля и управления становления различных сторон подготовленности и соревновательной деятельности, содержание воспитательной работы со спортсменами.

#### § 20. Методика планирования тренировочных мезоциклов

Типы тренировочных мезоциклов. Сочетание различных этапов спортивной подготовки в периодах годового цикла. Содержание переходного, подготовительного и соревновательного периодов. Целевая направленность этапов, периодов и тренировочных мезоциклов. Вид, общая структура и продолжительность тренировочных мезоциклов. Средства и методы, целенаправленно влияющие на совершенствование различных сторон подготовленности. Особенности сочетания в структуре тренировочных мезоциклов различных тренировочных микроциклов. Система текущего контроля подготовленности.

#### § 21. Методика планирования тренировочных микроциклов

Типы тренировочных микроциклов. Сочетание различных тренировочных микроциклов подготовки в периодах годового цикла. Направленность различных учебно-тренировочных занятий. Сочетание учебно-тренировочных занятий в тренировочном микроцикле. Вид, общая структура и продолжительность тренировочных микроциклов. Средства и методы, целенаправленно влияющие на совершенствование различных сторон подготовленности в связи с общими закономерностями повышения спортивного мастерства. Система текущего и оперативного контроля подготовленности в тренировочном микроцикле. Определение эффективности микроцикла.

#### § 22. Методика планирования отдельного учебно-тренировочного занятия

Типы учебно-тренировочных занятий. Характеристика учебно-тренировочного занятия и его отличие. Особенности построения восстановительных и контрольных занятий. Части учебно-тренировочного

занятия и формы организации спортсменов. Общая структура построения учебно-тренировочного занятия. Распределение работы различного характера и направленности в ходе занятия. Величины тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном занятии и его направленность. Состав различных средств и методов в зависимости от поставленных задач. Технология использования средств оперативного контроля в отдельных учебно-тренировочных занятиях. Применение тренажеров, тренировочных упражнений различной направленности, средств восстановления и стимулирования работоспособности спортсменов.

### § 23. Анатомо-физиологические особенности спортсменов

Возрастное развитие опорно-двигательного аппарата. Возрастная динамика размеров и пропорций тела. Онтогенетические изменения скелетных мышц, их структуры, физиологических свойств, топография мышечных групп, соотношение активного и пассивного состава веса тела. Основные энергетические механизмы двигательной деятельности. Системы организма, определяющие уровень аэробной работоспособности. Нервно-мышечные механизмы, лимитирующие спортивную работоспособность. Схематическое изображение напряжения мышц при выполнении гребка (рисунок 2 к настоящему приложению).

### § 24. Стороны подготовленности спортсменов

Основные стороны подготовленности спортсмена. Техническая подготовка и ее значение. Общая техническая подготовка, специальная спортивно-техническая подготовка в гребле. Физическая подготовка спортсмена. Воспитание силы, выносливости, скорости, гибкости и координационных способностей спортсменов.

Значение, цели и задачи физической подготовки. Тактическая подготовка спортсмена, цели и задачи тактической подготовки, тактика в гребле. Моральная и специальная психическая подготовка спортсмена. Цели и задачи моральной и психической подготовки в гребле. Теоретическая подготовка в гребле, ее цель, задачи. Значение теоретической подготовки для усвоения технических, тактических действий и самосовершенствование процесса спортивной подготовки.

### § 25. 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 подготовки техники гребли. Роль тренера-преподавателя в подготовке и воспитании спортсмена. Контроль и оценка эффективности технической подготовки. Эффективность работы весла.

Техника гребли в командных спортивных судах, методика ее совершенствования. Планирование технической подготовки спортсменов на различных этапах спортивного совершенствования.

## § 26. Физическая подготовка

Физическая подготовка спортсмена. Значение, цели и задачи физической подготовки в гребле академической. Общая и специальная физическая подготовка. Цель проведения, задачи и содержание специальной физической подготовки. Развитие и контроль физических качеств спортсмена. Характеристика физических качеств и их значение для достижения высоких спортивных результатов в гребле академической.

## § 27. 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 командных лодках. Методика тактической подготовки на разных отрезках дистанции с учетом внешних условий подготовки соперников, уровня собственной подготовленности, задач спортивного соревнования и системы отбора спортсменов. Преимущества и недостатки алгоритмической, вариантной и эвристической тактик. Способность спортсмена самому определить вариант тактики прохождения соревновательной дистанции.

## § 28. Психологическая подготовка

Структура психологической подготовки. Формирование мотивации занятий греблей академической, сохранение желания спортсменов к постоянному совершенствованию на протяжении многих лет. Воспитание волевых качеств, путем реализации тренировочной программы и введения дополнительных трудностей. Идеомоторная подготовка. Совершенствование специализированных умений. Средства и методы психологической подготовки. Регулирование психической напряженности. Методика управления предстартовым состоянием

спортсмена или его психической напряженностью. Методика оценки уровня психологической подготовленности спортсменов.

### § 29. Интегральная подготовка

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

### § 30. Содержание педагогического контроля в гребле

Этапный контроль за тренировочным эффектом и способы его определения с помощью различных методов исследования в гребле. Текущий и оперативный контроль за отставленным и срочным тренировочным эффектом. Пульсометрия, как способ управления энергетическим режимом двигательной деятельности, определение суммарного физиологического эффекта спортивной подготовки, определение режима работы и отдыха в некоторых методах спортивной подготовки. Определение дозы физических воздействий, сохраняющих необходимую направленность учебно-тренировочных занятий. Методы коррекции величины нагрузки с учетом достигнутого эффекта.

### § 31. Содержание этапного контроля

Расчет модельных характеристик спортсмена в зависимости от класса судов. Методы прогнозирования в осуществлении процесса управления. Информация и контроль как объективная основа планирования. Виды контроля и учета. 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 за тренировочными нагрузками и восстановлением. Оценка степени утомления и преимущественной направленности нагрузок. Выявление уровня подготовленности спортсменов с помощью функциональных тестов. Индивидуальный подход в планировании и управлении учебно-тренировочным процессом.

## § 32. Содержание текущего контроля

Текущий контроль за отставленным и срочным тренировочным эффектом. Контроль за учебно-тренировочными нагрузками и восстановлением с помощью педагогических, медицинских, физиологических и клинико-биохимических методов. Оценка степени утомления и преимущественной направленности нагрузок. Пульсометрия, как способ контроля и управления энергетическим режимом двигательной деятельности, определение суммарного режима работы и отдыха в некоторых методах спортивной подготовки.

## § 33. Содержание оперативного контроля

Система оперативного контроля за эффективностью учебно-тренировочного процесса во время непосредственного выполнения спортсменом нагрузок. Методы контроля выполнения тренировочных упражнений: методы наблюдения и сравнения, простейшие инструментальные, сложные инструментальные и интегральные. Наблюдение, использование метода простейшего педагогического контроля для определения уровня технической, физической, тактической и психологической подготовленности в ходе учебно-тренировочного занятия.

## § 34. Методы контроля технической подготовки

Методы контроля техники гребли. Методы наблюдения, сравнения, применение карты педагогического контроля за техникой гребли. Использование простейших инструментальных методов контроля. Особенности анализа данных сложных инструментальных методов контроля за уровнем технической подготовленности гребных экипажей. Причины возникновения ошибок в технике гребли. Средства и методы их исправления. Причины стабилизации ошибочных действий. Средства и методы их устранения. Использование подводящих упражнений для изучения и совершенствования техники гребли.

## § 35. Методы контроля физической подготовки

Выбор тестов для оценки уровня развития отдельных физических качеств. Характеристика эргометрического тестирования для оценки уровня развития специальной выносливости. Методика оценки уровня развития силовых качеств: максимальной силы, взрывной силы и силовой

выносливости. Критерии оценки скоростных качеств спортсмена. 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.

### § 36. Методы контроля тактической подготовленности

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

### § 37. Методы коррекции предстартового состояния

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

### § 38. Управление спортивной подготовкой

Цель, задачи и сущность управления процессом спортивной подготовки. Основные элементы процесса управления спортивной подготовкой спортсмена. Информация об объекте управления и внешней среде, в которой объект функционирует; анализ полученной информации; принятие решения и планирование. Функции управления в деятельности тренера-преподавателя. Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов. Долгосрочное прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов.



## § 39. Моделирование в гребле

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

## § 40. Анализ соревновательной деятельности

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

## § 41. Составление индивидуального прогноза спортивного результата

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

Использование средств и методов контроля за интегральной подготовкой спортсменов. Моделирование соревновательной обстановки на учебно-тренировочных занятиях с оценкой уровня интегральной подготовленности спортсменов. Определение направлений индивидуализации интегральной подготовки спортсменов различной квалификации. Применение интенсивных средств регуляции различных составляющих интегральной подготовки.

## § 42. Средства восстановления

Контроль за тренировочными нагрузками и восстановлением с помощью педагогических, медицинских, физиологических и клинко-биохимических методов. Оценка степени утомления. Применение различных восстановительных средств: педагогических, климатических,

физиотерапевтических, фармакологических и т.д. Значение ускоренных темпов восстановления при интенсификации учебно-тренировочного процесса.

#### § 43. Средства стимуляции спортивной работоспособности

Особенности спортивной 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 рационах питания спортсмена. Соблюдение режима дня, учебно-тренировочных занятий, отдыха и питания спортсмена.

#### § 44. Медико-биологические проблемы спорта высших достижений

Медико-биологические и психологические факторы, лимитирующие спортивную деятельность в гребле. Медико-биологические и психологические основы мужской гребли. Аспекты спортивного отбора в гребле. Медико-биологические и психологические основы женской гребли. Особенности контроля за эффективностью спортивной подготовки в гребле.

#### § 45. Выбор индивидуальной структуры соревновательной деятельности

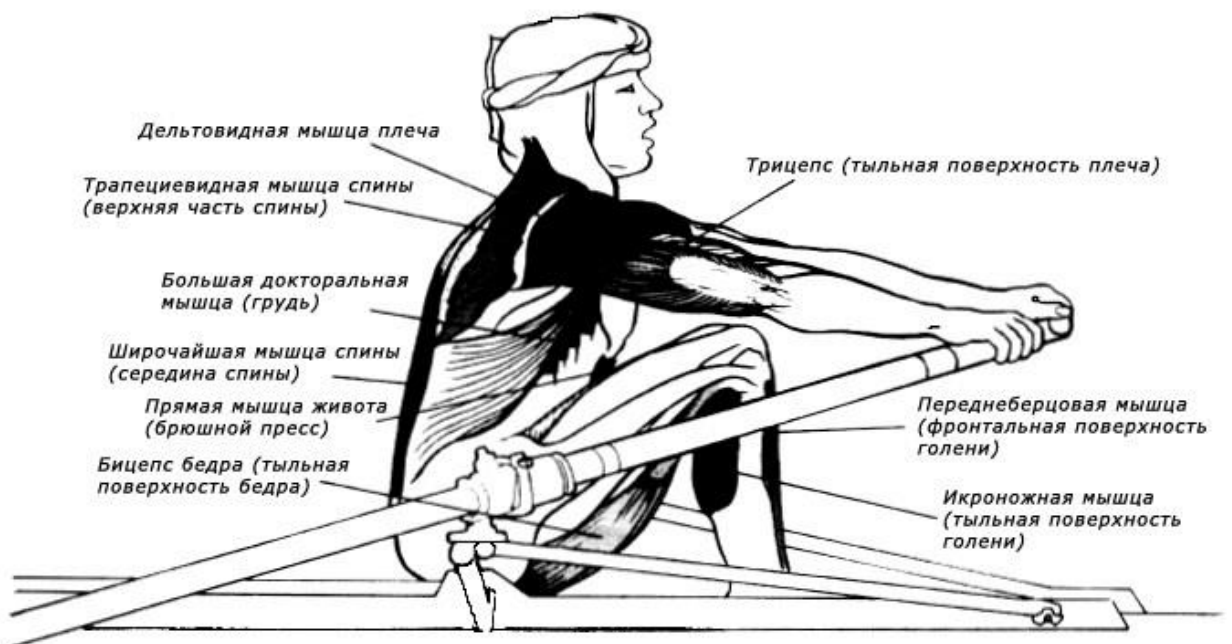
Выявление индивидуальных резервных возможностей спортсмена. Оценка уровня развития общей и специальной подготовленности. Контроль степени развития технической, физической, тактической, психологической, интегральной подготовленности спортсмена. Определение эффективности применения различных составляющих структуры соревновательной деятельности. Анализ возможностей потенциальных соперников. Ознакомление с положением о спортивном соревновании, сроках и месте проведения. Определение оптимальной стратегии отбора. Составление прогноза на данные спортивные соревнования. Моделирование структуры соревновательной деятельности на учебно-тренировочном занятии. Учет выявленных ошибок в подготовленности. Методика устранения выявленных ошибок. Степень реализации выбранной стратегии на прошедших спортивных соревнованиях. Направления совершенствования структуры соревновательной деятельности.

## § 46. Антидопинговые мероприятия

Факторы, обеспечивающие допинговую безопасность. Всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура; фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса; деятельность Национального антидопингового агентства; антидопинговые правила Республики Беларусь и Международной федерации гребли; процедура допинг-контроля; перечень запрещенных в спорте веществ и методов; санкции за нарушение антидопинговых правил; влияние допинга на здоровье спортсмена.

## § 47. Права и обязанности спортсмена

Права и обязанности спортсмена в соответствии с Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».



**Захват**



**Первая половина гребка**

Рисунок 1. Схематическое изображение напряжения мышц при выполнении гребка



Рисунок 2. Схематическое изображение напряжения мышц при выполнении гребка



## Выход весла из воды



## Подготовка, подъезд

Рисунок 3. Схематическое изображение напряжения мышц при выполнении гребка

## Мышцы и их строение

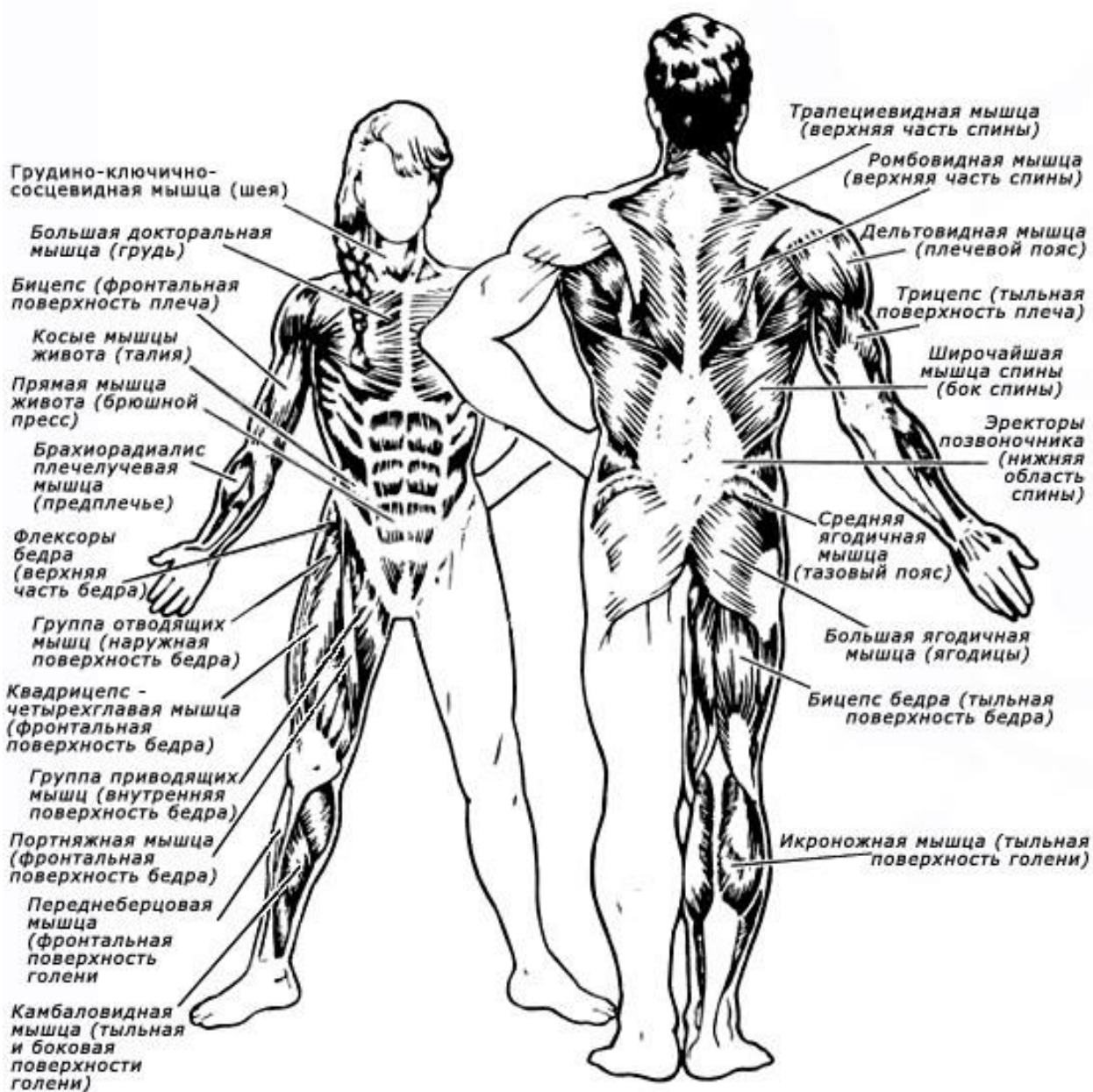


Рисунок 4. Опорно-двигательный аппарат, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие

## Примерные упражнения на подвижность

Начиная заниматься гимнастическими упражнениями, тренер-преподаватель и спортсмен должны четко представлять себе, на какую группу мышц воздействует конкретное упражнение. При работе на каждой стадии, спортсмен выполняет упражнение, как обозначено на рисунке 5 к настоящему приложению. Заняв указанное положение, гребец растягивает свои мышцы 8 – 10 секунд до появления легких болевых ощущений и фиксирует это положение на 20 – 30 секунд. Каждое упражнение повторяется до четырех раз. Рекомендуется от занятия к занятию увеличивать амплитуду выполнения движения.

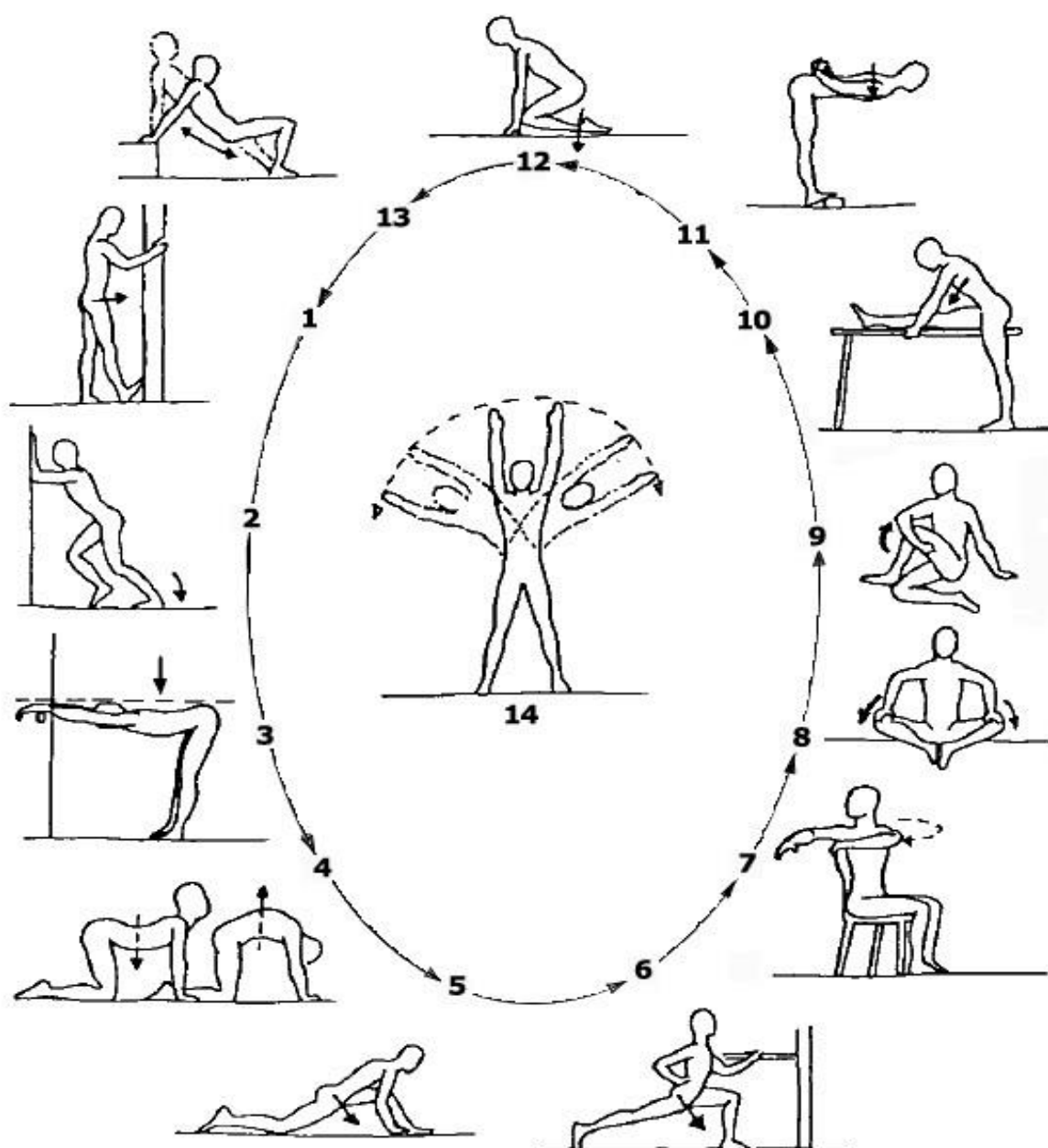


Рисунок 5. Упражнения на подвижность. Примерная программа круговой тренировки



Икроножные мышцы ног	Верхний плечевой пояс	Длинные мышцы спины	Мышцы живота	Короткие мышцы спины	Передние мышцы бедра	Трицепсы	Задние мышцы бедра	
								Общее развитие Выносливость Силовая Сила Максимальная интенсивность

Рисунок 6. Упражнения для круговой тренировки

## Техника гребли

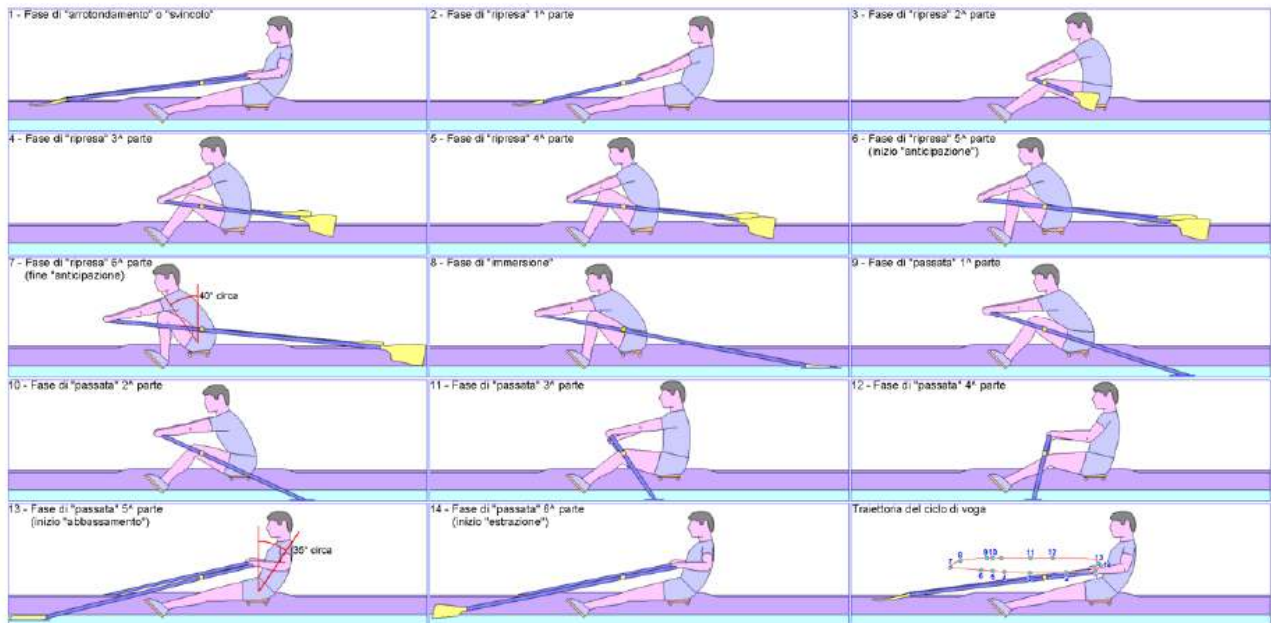


Рисунок 7. Схематическое изображение цикла гребка в парной гребле

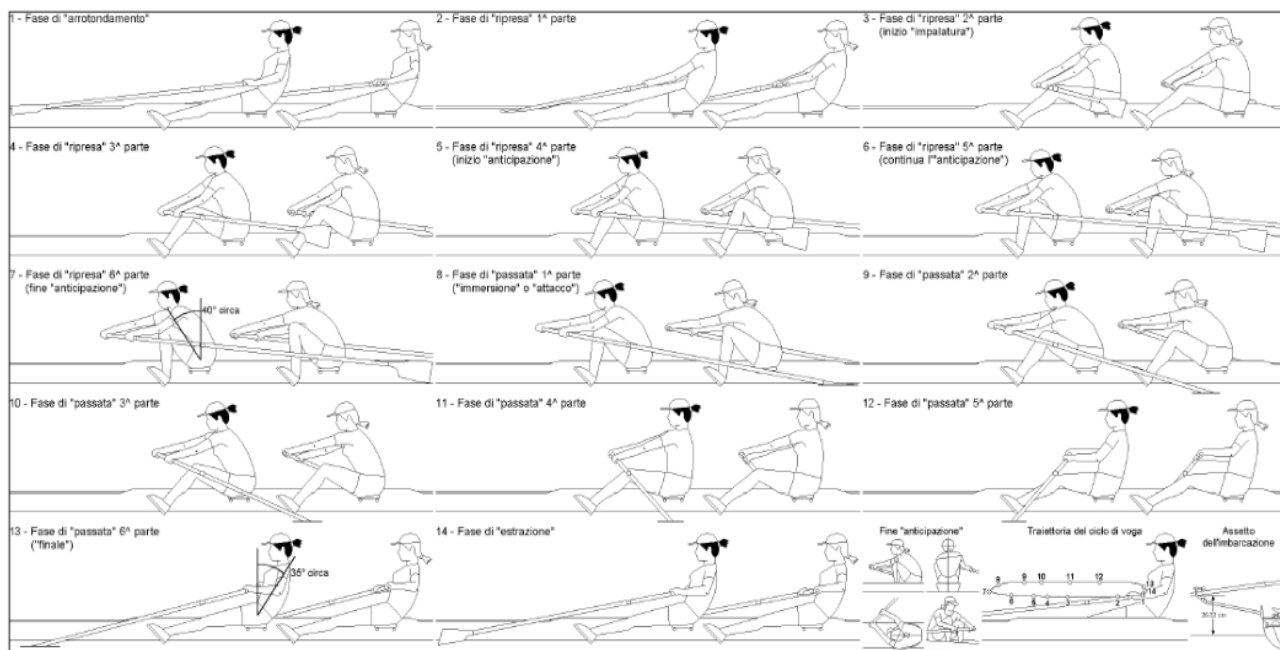


Рисунок 8. Схематическое изображение цикла гребка в распашной гребле

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ в гребле академической при проведении учебно-тренировочных занятий на воде

### § 1. Общие положения

Правила безопасности в гребле академической при проведении учебно-тренировочных занятий на воде (далее – Правила безопасности) являются обязательным разделом в процессе спортивной подготовки спортсменов и составлены с целью обеспечения безопасности спортсменов при проведении занятий на воде.

К учебно-тренировочным занятиям на воде допускаются:

1. Спортсмены, умеющие плавать, ежегодно сдавшие нормативы по плаванию для соответствующей группы спортивной подготовки и знание настоящих Правил безопасности, владеющие, в том числе, правилами поведения в воде при опрокидывании лодки.

Сроки и место, состав комиссии приема нормативов по Правилам безопасности устанавливаются СУСУ, УОР. Оформление ведомости приема нормативов осуществляется по форме, согласно приложению к настоящим Правилам безопасности.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку в группах НП 1, допускаются к занятиям на воде только в спасательных жилетах, одетых на спортсменов.

При необходимости, по решению тренера-преподавателя, в спасательных жилетах на занятия на воде могут также направляться спортсмены, проходящие спортивную подготовку в группах НП 2.

Спортсмены групп УТ, СПС, ВСМ, национальной и сборных команд Республики Беларусь по гребле академической проводят учебно-тренировочные занятия без использования спасательных жилетов.

Спортсмены, не выполнившие положения пункта 1 настоящих Правил безопасности, к учебно-тренировочным занятиям на воде не допускаются.

2. Тренеры-преподаватели по спорту, имеющие установленное законодательством удостоверение на право управления маломерными судами – тренерскими катерами с подвесными лодочными моторами, и прошедшие ежегодный инструктаж по Правилам безопасности проведения учебно-тренировочных занятий на воде (прохождение

указанного инструктажа оформляется в журнале по технике безопасности СУСУ, УОР).

В основу Правил безопасности включены:

общие требования правил пользования маломерными судами, гидроциклами, судами с подвесными двигателями и базами (сооружениями) для их стоянок;

особенности организации, подготовки и проведения с гребцами учебно-тренировочного процесса на воде;

общие требования правил проведения и допуска спортсменов к участию в спортивных соревнованиях по гребле академической;

знание правил спасения утопающего на воде и оказания первой медицинской помощи.

Суда, используемые при проведении учебно-тренировочных занятий на воде делятся на:

маломерные – тренерские катера с подвесными лодочными моторами. На данные суда распространяются общие правила пользования маломерными судами, гидроциклами, судами с подвесными двигателями и базами (сооружениями) для их стоянок;

лодки спортивные, предназначенные исключительно для спортивной подготовки, участия в спортивных соревнованиях по гребле академической и являющиеся спортивным инвентарем.

Выход спортсменов на воду для проведения учебно-тренировочного процесса разрешается только в лодках спортивных:

носы которых оборудованы белым шариком диаметром не менее 4 см из мягкой резины или аналогичного материала;

оборудованных подножками со шнурками на пятках, которые позволят спортсменам покинуть лодку в кратчайшее время без помощи рук (длина шнурка не более 7 см);

с закрытыми лючками от проникновения воды внутрь лодки, без пробоев в лодке;

с надежно закрепленными кронштейнами, барашками, ползками.

Выбор акватории для проведения учебно-тренировочных занятий на воде проводится с учетом возможности обеспечения безопасности спортсменов. Водная акватория, на которой проводится учебно-тренировочный процесс, должна проверяться на предмет нахождения опасных предметов в воде, составляющих преграду для движения лодок.

План-схемы движения лодок, порядок движения лодок должны находиться на видном и доступном для спортсменов месте (как правило возле эллингов и понтонов для выхода на воду).

План-схемы должны включать в себя как схему движения во время учебно-тренировочных занятий, так и схему движения во время спортивных соревнований.

При проведении инструктажа о мерах безопасности на воде особое внимание обращается на порядок движения лодок и особенности акватории.

Проведение учебно-тренировочных занятий на воде запрещается: при плохих погодных условиях (силе ветра 15 м/с и более, гроза и др.);

без разрешения тренера-преподавателя и без нахождения тренера-преподавателя на занятии;

без обеспечения должного уровня безопасности;

на неисправных спортивном инвентаре и катере.

СУСУ и УОР обязаны:

обеспечить организацию и проведение учебно-тренировочного процесса на воде в соответствии с требованиями (нормами) настоящих Правил безопасности;

организовать прием нормативов по Правилам безопасности;

осуществлять контроль за выполнением спортсменами, тренерами-преподавателями требований (норм) настоящих Правил безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на воде и принимать необходимые меры по обеспечению такой безопасности.

## § 2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия

Перед выходом на воду:

1. Тренеры-преподаватели по спорту проводят:

выбор места занятия (акватория, ветер, течение, видимость, судоходство и др.);

инструктаж по соблюдению безопасности на данном занятии;

определяют задачи занятия и маршрут движения на воде согласно план-схем направления движения лодок на акватории;

готовят и проверяют исправность лодок, катера, мотора, наличие комплекта средств оказания помощи терпящим бедствие на воде.

2. Спортсмены готовят и проверяют, совместно с тренером-преподавателем, исправность лодок, весел, получают задание на занятие, внимательно слушают задание и маршрут движения, выходят на воду только с разрешения и в сопровождении тренера-преподавателя.

## § 3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия

1. Учебно-тренировочные занятия на воде проводятся:

обязательно только с сопровождением тренера-преподавателя на катере, оборудованном в установленном законодательством порядке, – на

акваториях, где с берега не просматривается вся дистанция (больших реках, озерах). В этом случае тренер-преподаватель обязан расставить группу по уровню подготовки, обеспечив, таким образом страховку со стороны спортсменов. Также необходимо строго ограничить возможный разрыв (не более 100 метров) между первой и последней подгруппами;

может проводиться без сопровождения тренера-преподавателя на катере (при необходимости построения такого занятия) – на акваториях, где четко просматривается вся дистанция (гребной канал, малая река). В этом случае тренером избирается место наблюдения и контроля на берегу. Наличие дежурного спасательного катера на дистанции в этом случае обязательно.

2. Все учебно-тренировочные занятия на воде проводятся под руководством тренера-преподавателя согласно расписанию занятий.

Тренер-преподаватель:

несет персональную ответственность за вверенных ему спортсменов в части соблюдения ими Правил безопасности, соблюдение дисциплины на воде, обеспечение своевременной и безопасной подготовки инвентаря (лодки) перед выходом на воду, информирование спортсменов о любых изменениях в проведении учебно-тренировочного процесса на воде;

не имеет права покидать места проведения занятий на воде, не убедившись, что все спортсмены (экипажи) закончили учебно-тренировочный процесс на воде и покинули акваторию.

При возникновении условий, угрожающих безопасности спортсменов во время проведения учебно-тренировочного занятия на воде (гроза, сильный ветер, волна, наступление темноты и другое) учебно-тренировочный процесс должен быть прекращен, спортсмены и лодки возвращены на берег (базу).

3. Спортсменам запрещается:

выход на воду без тренера-преподавателя;

в лодке, имеющей неисправности;

изменять маршрут движения без указания тренера-преподавателя;

4. Спортсмены обязаны:

при возникновении во время учебно-тренировочного занятия на воде болей в суставах, мышцах, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятие с последующим обращением к медицинскому работнику СУСУ, УОР;

соблюдать порядок действий при опрокидывании лодки и в экстремальных ситуациях;

оказывать помощь вблизи находящемуся спортсмену (экипажу) при опрокидывании лодки.

5. В случае опрокидывания лодки спортсмена, учебно-тренировочное занятие немедленно прекращается и оказывается посильная помощь по его спасению всеми находящимися на воде.

#### § 4. Требования безопасности после окончания учебно-тренировочного занятия

1. Тренер-преподаватель по спорту обязан:

лично проконтролировать уход с акватории всех спортсменов, проверить укладку спортивного инвентаря, проведение заминки на суше, уход с базы спортсменов и только после покинуть рабочее место.

В случае происшествия на учебно-тренировочном занятии, тренер-преподаватель обязан немедленно:

оказать доврачебную помощь пострадавшему;

сообщить о случившемся по инстанции;

сохранить обстановку на месте до прибытия комиссии.

2. Спортсмен обязан после занятия обратиться к медицинскому работнику СУСУ, УОР в случае возникновения во время учебно-тренировочного занятия на воде болей в суставах, мышцах, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, головокружения, а также при плохом самочувствии.

#### § 4. Действия спортсменов в аварийной ситуации

В случае опрокидывания лодки и падения в воду спортсмен ни в коем случае не должен отпускать лодку от себя, используя ее как средство спасения, не отплывать от лодки до прихода тренерского (спасательного) катера.

1. Действия пострадавшего:

держаться за лодку, как за средство спасения, ждать катера тренера-преподавателя и, по возможности, буксировать лодку к берегу;

2. Действия находящегося вблизи от пострадавшего спортсмена (экипажа):

прекратить занятие;

подойти к пострадавшему с подветренной стороны, подать корму своей лодки пострадавшему, буксировать к берегу, или катеру тренера-преподавателя;

остальные помогают в буксировке инвентаря к берегу, или катеру тренера-преподавателя.

3. Действия тренера-преподавателя:

прекратить занятие;





## МЕТОДИКА тестирования по ОФП и СФП

### Тяга штанги лежа

В исходном положении спортсмен лежит на груди на горизонтальной доске, руки, выпрямленные в локтях, держат хватом сверху на ширине плеч гриф штанги, установленной на помосте внизу под доской, ноги спортсмена не зафиксированы, лежат на горизонтальной доске. Тяга штанги происходит за счет сгибания рук до касания грифа горизонтальной доски на уровне груди спортсмена. Силовая выносливость при тяге штанги лежа определяется количеством правильно выполненных движений за отведенное для этого норматива время.

### Напрыгивание

Спортсмен становится рядом с тумбой. Толчком обеих ног прыгает в высоту на установленную тумбу. Количество прыжков в установленное время является его показателем.

### Бег

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.

### 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.

### Поточные прыжки

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

### Плавание

Проводится в плавательном бассейне с длиной дорожки 25 или 50 метров согласно правилам спортивных соревнований по плаванию. Определяется минимально необходимое время преодоления вольным стилем фиксированных отрезков дистанции.

#### Гребля на тренажере «Концепт»

Проводится на гребных эргометрах фирмы «Концепт». Определяется минимально необходимое время преодоления фиксированных отрезков дистанции заранее установленной на дисплее микропроцессора гребного эргометра.

#### Гребля в лодке

Выполняется в лодках классов «одиночка» или «двойка распашная без рулевого» на прямых отрезках водной акватории (без изменения географии направления акватории) согласно правилам спортивных соревнований по гребле академической.