МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ТЕХНИЧЕСКОГО, ЭКСТРЕМАЛЬНОГО, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО СПОРТА»

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА**  на педагогическом совете  МБУДОД «ДЮСШ ТЭИС»  г. Новосибирска  протокол № \_\_ от «\_\_»\_\_\_\_2016 г. | **«УТВЕРЖДАЮ**»  Директор  МБУДОД «ДЮСШ ТЭИС»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Ю. Почекунин  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г  Приказ № \_\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_20\_\_ г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ»**

***Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гребной спорт»***

***(Приказ Минспорта России от 18.06.2013 N 398 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорт***

***гребной спорт")***

Разработчик программы старший инструктор-методист Усова И.Н.

Срок реализации – 10 лет

Новосибирск 2015

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I.** | **Пояснительная записка** |  |
|  | 1.1 Характеристика академической гребли | 3 |
|  | 1.2 Структура многолетней подготовки | 5 |
| **II.** | **Нормативная часть** |  |
|  | 2.1 Учебный план | 9 |
|  | 2.1.1 Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления | 9 |
|  | 2.1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по академической гребле на этапах подготовки | 11 |
|  | 2.1.3 Навыки в других видах спорта | 12 |
|  |  |  |
| **III.** | **Методическая часть** |  |
|  | 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки | 14 |
|  | 3.1.1 Теория и методика физической культуры | 14 |
|  | 3.1.2 Физическая подготовка | 16 |
|  | 3.1.3 Избранный вид спорта | 19 |
|  | 3.1.4 Другие виды спорта и подвижные игры | 26 |
|  | 3.2 Требования техники безопасности | 27 |
|  | 3.4. Воспитательная работа | 29 |
| **IV.** | **Система контроля и зачетные требования** |  |
|  | 4.1 Требования к результатам освоения Программы  по предметным областям | 30 |
|  | 4.2 Требования к освоению Программы по этапам подготовки | 31 |
|  | 4.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки  результатов освоения программы | 32 |
|  | 4.4 Методические указания по организации аттестации | 34 |
|  | 4.5 Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки | 35 |
| **V.** | Перечень информационного обеспечения Программы | 36 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по академической гребле (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

**Основными задачами реализации Программы являются**:

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,

удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Программа направлена на**:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по академической гребле в МБУДО «ДЮСШ ТЭИС» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

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

* большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
* постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
* необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
* повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
* перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.
  1. ХАРАКТЕРИСТИКА АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ, ЕЕ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

**Академическая**[**гребля**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BB%D1%8F) — циклический вид спорта. Это вид гребного спорта на специальных спортивных судах. Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног проходя дистанцию спиной вперед. Подбирая подходя­щие типы лодок и соответст­вующий объем нагрузки, греб­лей можно заниматься в любом возрасте.

Как соревновательный вид спор­та, академическая гребля относится к числу общеразвивающих упражнений. Это один из немногих видов спорта, в котором спортсмен задействует около 95 % мышц всего тела. Являясь преимущественно командным видом спорта, академическая гребля имеет большое воспита­тельное значение, может служить отличным средством активного отдыха для спортсменов, занимающихся други­ми видами спорта. В то же время - это массовый вид спорта, которым занимаются в оздорови­тельных целях.

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по академической гребле разработана на основе нормативно-правовых актов, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 18.06.2013 №398 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт»;

- Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Гребля академическая».

***Форма проведения соревнований и календарь***

Соревнования, разминка и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона академической гребли. Соревнования:

- летнего сезона, как правило, апрель - сентябрь (включая Олимпийские игры и чемпионаты мира и Европы) проводятся на открытых стадионах;

- зимнего сезона, как правило, январь—март (включая зимние чемпионаты мира и Европы) проводятся в закрытом помещении.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта гребной спорт, содержащими в своем словосочетания «академическая гребля», «прибрежная гребля», «народная гребля», «легкий вес» определяются в программе и учитываются при:

-составлении планов спортивной подготовки начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

-составлении планов физкультурных и спортивных мероприятий.

1.2. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

-этап начальной подготовки – до 3 лет;

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

-тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – до 3 лет.

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

Срок обучения по Программе – 10 лет.

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

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет.

Максимальный возраст – 17 лет.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

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

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

***Основные задачи этапа:***

* улучшение состояния здоровья и закаливание;
* устранение недостатков физического развития;
* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям академической греблей, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* обучение основами техники гребного спорта и широкому кругу двигательных навыков;
* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности:

развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

* воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного

характера;

* поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (Т)**

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

Этот этап состоит из двух периодов:

-базовой подготовки (2 года обучения);

-спортивной специализации (3 года обучения).

***Основные задачи этапа:***

* укрепление здоровья, закаливание;
* устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
* освоение и совершенствование техники гребного спорта;
* планомерное повышение уровня общей, специальной физической

подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

* формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
* воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
* профилактика вредных привычек.

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)**

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

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

***Основные задачи этапа:***

* повышение общего функционального уровня;
* постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
* дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
* формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

**НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП**

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

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х академических часов;

- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х академических часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Наполняемость учебных групп, объём учебно-тренировочной нагрузки определяется в соответствии с санитарными нормами и требованиями техники безопасности, а также с учётом оснащения материальной базы спортивным инвентарем и оборудованием (Таблица 1).

**Наполняемость учебных групп, объём учебно-тренировочной нагрузки**

Таблица 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Период обучения | Наполняемость групп  ( чел) | | Нормативный объем недельной нагрузки |
| Начальной подготовки | 1год | 15 | 30 | 6 |
| 2-3 год | 12 | 24 | 9 |
| Тренировочный этап | 1год | 10 | 20 | 12 |
| 2год | 10 | 20 | 14 |
| 3год | 8 | 16 | 16 |
| 4год | 6 | 16 | 18 |
| 5год | 5 | 16 | 20 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1год | 2 | 14 | 24 |
| 2год | 1 | 12 | 28 |

Примечание:

Рекомендуемое отклонение на этапе начальной подготовки – не более 10 %, на других этапах – не более 25 %.

Нормативы по лыжам и эргометрии сдаются в подготовительном периоде. При комплектовании групп необходимо учитывать уровень и динамику физического развития, морально-волевые качества и целеустремленность спортсмена.

При комплектовании тренировочных групп динамика роста 30% занимающихся должна соответствовать приведенной в таблице 2.

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Рост | |
| Юноши | Девушки |
| 10 | 152 | 150 |
| 11 | 160 | 159 |
| 12 | 168 | 165 |
| 13 | 177 | 173 |
| 14 | 185 | 176 |
| 15 | 188 | 178 |
| 16 | 190 | 179 |
| 17 | 192 | 180 |

Оценка по сумме трех наиболее информативных для академичес­кой гребли измерений должна быть:

- для групп спортивного совершенствования:  
 30% занимающихся - отлично;

30% занимающихся - очень хорошо.

- для групп высшего спортивного мастерства:

30% занимающихся - отлично;

50% занимающихся - очень хорошо.

В сумму измерений входят:

а) высота (измеряется от стоп до кончиков пальцев вытянутых вверх рук);

б) длина вытянутых в стороны рук (размах от кончиков пальцев);

в) длина максимально вытянутых вниз рук (измеряется при положении группировки от подошвы до кончиков опущенных пальцев).

Условная сумма и возможные величины измерений для юношей и девушек приведены в таблице 3

Таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели | Возможные величины | |
| Юноши | Девушки |
| Высота | 240 | 230 |
| Длина вытянутых в стороны рук | 200 | 190 |
| Длина вытянутых вниз рук | 55 | 55 |
| Условная сумма измерений | 495 | 475 |

Для оценки полученной суммы и отдельных факторов используют­ся данные таблице 4

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Отлично | | Очень хорошо | | Хорошо | | Посредственно | |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| Отклонения, см | | | | | | | |
| Высота | 0-5 | 2-6 | 5-10 | 6-10 | 10-15 | 10-14 | 15-20 | 14-18 |
| Длина вытянутых в стороны рук | 0-5 | 0-6 | 5-10 | 6-12 | 10-15 | 8-18 | 15-20 | 18-24 |
| Длина вытянутых вниз рук | 0-5 | 0-6 | 5-10 | 6-12 | 10-15 | 8-18 | 15-20 | 18-24 |
| Разность суммы измерений (табл. 3) и условной суммы | 0-15 | 11-25 | 15-30 | 25-39 | 30-45 | 39-53 | 45-60 | 53-67 |

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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

* ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
* увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
* соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
* учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице 5 ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недель.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

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

- тренировочные сборы;

- участие в соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

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

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

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

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

**Примерный годовой учебный план по академической гребле**

**(46 недель)**

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | **Этапы подготовки** | | | | | | | | | |
| **НП** | | | **Т** | | | | | **ССМ** | |
| Год обучения | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2-3** |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **9** | **9** | **12** | **14** | **16** | **18** | **20** | **24** | **28** |
| Количество занятий в неделю | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **Теория и методика физической культуры и спорта, час** | **41** | **25** | **29** | **44** | **58** | **74** | **75** | **74** | **77** | **64** |
| **Физическая подготовка** | **97** | **141** | **141** | **182** | **212** | **236** | **265** | **294** | **342** | **386** |
| Общая физическая подготовка, час | 79 | 103 | 100 | 116 | 121 | 118 | 115 | 106 | 111 | 126 |
| Специальная физическая подготовка, час | 18 | 38 | 41 | 66 | 91 | 118 | 150 | 188 | 231 | 260 |
| **Избранный вид спорта, час** | **124** | **195** | **190** | **265** | **303** | **346** | **414** | **469** | **747** | **772** |
| Технико-тактическая подготовка, час | 95 | 149 | 140 | 196 | 215 | 248 | 309 | 352 | 601 | 606 |
| Психологическая подготовка, час | 9 | 16 | 16 | 25 | 36 | 40 | 45 | 49 | 56 | 66 |
| Инструкторская и судейская практика, час | - | - | - | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 10 |
| Участие в соревнованиях, час | 14 | 24 | 28 | 32 | 38 | 40 | 42 | 50 | 52 | 56 |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры, час** | **41** | **53** | **54** | **61** | **71** | **80** | **74** | **83** | **78** | **78** |
| ***Всего часов*** | **276** | **414** | **414** | **552** | **644** | **736** | **828** | **920** | **1104** | **1288** |

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

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

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

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;

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

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;

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

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

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

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

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения**

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | | | | |
| **Год обучения** | **НП** | | | **Т** | | | | | **ССМ** | |
| 1г.о. | 2г.о. | 3г.о. | 1г.о. | 2г.о. | 3г.о. | 4г.о. | 5г.о. | 1г.о. | 2г.о. |
| **Теория и методика физической культуры и спорта, %** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| **Физическая подготовка, %** | 35 | 34 | 34 | 33 | 33 | 32 | 32 | 32 | 31 | 30 |
| **Избранный вид спорта, %** | 45 | 47 | 46 | 48 | 47 | 47 | 50 | 51 | 55 | 58 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры,%** | 15 | 13 | 13 | 11 | 11 | 11 | 9 | 9 | 7 | 6 |
| **ВСЕГО:** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** |

2.3. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

**Плавание**

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

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

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

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

**Кроссовые тренировки**

В кроссовой тренировке используется бег по стадиону, по пересечённой местности и вдоль дорог.

Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включают равномерный и переменный бег, повторное пробегание отрезков, эстафеты, бег подъем и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

Интенсивность тренировочных занятий дана в моделях уроков.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

**Лыжная подготовка**

В районах с бесснежной зимой – заменяется кроссовыми тренировками, или используются лыжероллеры.

Лыжная подготовка проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включается освоение способов передвижения на лыжах, применение их в зависимости от рельефа местности, прохождение спусков, подъемов и поворотов, торможение. Тренировки проводятся равномерные, переменные, переменные типа «спуск - подъем», повторные, повторные в форме эстафет. Интенсивность тренировочных занятий показана в моделях уроков. В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

**Бег на коньках**

Проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков.

В тренировку включается освоение бега по прямой и на повороте. Тренировки проводятся равномерные, переменные и повторные. Интенсивность тренировочных занятий дана в моделях уроков.

**Спортивные игры**

В подготовке гребца применяются игры в футбол, гандбол, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развитие быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки.

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

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

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

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

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

**Силовая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ,

ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

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

*на этапе начальной подготовки*: дети овладевают основами техники избранного вида спорта, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

*на тренировочном этапе*: направлен на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований. В период углубленной специализации: совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

*на этапах совершенствования спортивного мастерства:* совершенствование в технике избранного вида, воспитание специальных силовых и скоростно-силовых качеств, специфической внутримышечной и межмышечной координации движений, освоение возрастающих тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в конкретной специализации, дальнейшее увеличение соревновательного опыта.

**3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта.**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

**Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки**

Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Физическая культура *-* составная часть культуры, одно из важных

средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.

Единая всероссийская спортивная классификация.

Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.

Организационная структура и управление физкультурным движением в России.

Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.

Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

Краткая характеристика международных связей российских гребцов. Значение выступлений российских гребцов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.

Краткий обзор развития гребного спорта в России.

Возникновение гребного спорта. Гребной спорт в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Гребной спорт в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских гребцов в Олимпийских играх. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие гребного спорта в СССР. Развитие детского, юношеского и женского гребного спорта. Участие советских гребцов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития гребного спорта в России.

Развитие гребного спорта в мире. Международная федерация гребного спорта.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

Общие гигиенические требования к занимающимся гребным спортом с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.

Гигиенические требования к местам занятий гребным спортом, инвентарю и спортивной одежде.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Регулирование веса спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях гребным спортом.

Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.

Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.

Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях избранным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки.

Повреждения костей (ушибы, переломы).

Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки легкоатлета и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

**3.1.2. Физическая подготовка**

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40– 50 %.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

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

Постоянно растущий уровень и плотность спортивных результатов в крупнейших всероссийских и международных соревнованиях, напряженность борьбы на всех этапах ставят перед спортсменом и тренером все более сложные задачи в области совершенствования методики подготовки. Победа в соревнованиях, завоевание призовых мест становится невозможным без многолетней круглогодичной целенаправленной подготовки с научно обоснованным соотношением объемов и интенсивности общей и специальной подготовки, а также применяемых тренировочных средств на каждом этапе. Совмещение видов спорта — основного и «межсезонного», широко применявшееся ранее для обеспечения круглогодичности подготовки, сейчас применяется достаточно редко, так как не дает нужного эффекта.

На смену «межсезонным» видам спорта пришла общая физическая подготовка, включающая использование сразу большой группы упражнений из многих видов спорта с применением специальных тренажеров. На этапах спортивного совершенствования увеличился объем специальной подготовки, часть которой выполняется на гребных тренажерах.

Развитие таких ведущих в гребле физических качеств, как сила и выносливость, корректировка развития различных групп мышц, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигается только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки, и умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в греблю.

В ОФП гребца широко применяются некоторые виды спорта и упражнения, помогающие решить указанные выше задачи. Среди этих видов спорта можно назвать: плавание, легкую атлетику, бег на лыжах, спортивные игры, общеразвивающие упражнения, силовую подготовку.

**Средство общей физической подготовленности.**

Средствами общей физической подготовки занимающихся гребным спортом являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта академическая гребля**

Таблица 7

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 3 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка **—** процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

***Упражнения на развитие силы:***

-упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним, малым весом;

-метание гири, ядра и других;

-различные прыжковые упражнения;

-парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю раз. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Например: в подготовительном периоде (зимой) штангу поднимают в одном занятии до 10 тонн (это общий тоннаж всех движений), а весной 5 тонн, но интенсивность движений увеличивается, т.е. зимой работают без ограничения времени отдыха, а весной ограничивают время отдыха между сериями упражнений.

***Силовая тренировка зимой***

Разминка обычная;

Метание набивных мячей;

Упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5x10 раз;

- Упражнение со штангами:

а) приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов);

б) рывки 10x10 подходов;

г) толчки 10x10 подходов;

д) толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг); е) подскоки 10x10 и т.д.;

ж) прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55 кг);

з) ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.

и)гребля на гребном тренажере.

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

***Упражнения на развитие быстроты.***

С этой целью применяются в течение всего года:

бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;

бег с хода тоже на коротких отрезках;

бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

различные упражнения у гимнастической стенки:

бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;

максимальная работа рук;

выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

***Упражнения на развитие выносливости.***

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

***Средства развития гибкости:***

различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

упражнение сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, на снарядах;

акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

**3.1.3. Избранный вид спорта**

**Техническая подготовка**

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

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

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

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

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

К ним относятся:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения;

демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;

использование предметных и других ориентиров;

различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

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

1. Общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
2. Специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
3. Методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
4. Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

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

**Тактическая подготовка**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, гребля с определенным изменением скорости;

- показ лучшего результата на дистанции в первой попытке;

- использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию;

- перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика гребного спорта , прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средствапсихологической подготовки подразделяются на две основные группы:

*вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

*комплексные* -всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методыпсихологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

***Сопряженные*** методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

***Специальными***методами психологической подготовки являются:

стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

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

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

**Распределение средств и методов психологической подготовки**

**спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса**

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

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к само регуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

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

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

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсоро-моторных и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

**Инструкторская и судейская практика**

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

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

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по гребному спорту и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Наблюдение за проведением занятий обучающимися групп спортивного совершенствования позволяет тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный ВУЗ.

**Восстановительные мероприятия и медицинское обследование**

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

***Медико-биологическая система восстановления включает:***

оценку состояния здоровья;

рациональное питание с использованием витаминов и продуктов

повышенной биологической ценности;

комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;

физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.

***Психологические средства восстановления:***

аутогенная тренировка;

внушенный сон;

комфортные условия быта и отдыха;

препараты энергетического действия, адаптогенные препараты (элеутерококк, сапарал, плитабс).

***Педагогические средства восстановления:***

вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности:

специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Основными задачами медико-биологического контроля являются:

определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья юных спортсменов для занятий;

систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов – комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающей его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

*Углубленное медицинское обследование* спортсмены проходят два раза в год (в начале и конце учебного года). К занятиям допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

*Этапное медицинское обследование* проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

*Текущий контроль* проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач:

1) проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления;

2) проводит хронометраж занятий;

3) изучает физиологическую кривую тренировки;

4) при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные методы исследования.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

**Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях согласно единого календарного плана спортивно-массовых мероприятий на календарный год.

**3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры**

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

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

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

***Развитие общей выносливости***

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Зимой рекомендуется проводить специальные лыжные тренировки. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слаломной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3километрового бега устраивают второй перерыв – для силовой работы: выполняют упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения – 1-2 мин.

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

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

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

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

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

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

3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

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

Для обеспечения безопасности занятий по гребле обязательно вы­полнение следующих требований:

- на гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения гребных судов на водоеме и соревновательной дистанции;

-а также инструкция по безопасности проведения тренировочных за­нятий, учитывающая размеры водоема, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства, наличие зон отдыха и др. Инст­рукция должна быть обязательно согласована с местной спасательной службой, судоходной инспекцией и управлением пароходства;

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

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

-занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александрова и отмашка 70x60 см;

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

В инструкцию должны быть включены следующие пункты:

**Обязанности тренера**:

1. Проводить перед началом занятий с новичками инструктаж по правилам поведения на воде и оказанию первой медицинской помощи и проверить их умение плавать;
2. Допускать спортсменов к занятиям только после прохождения врачебного контроля;
3. Проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверить их исправность. Лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсек;
4. Применять строгие меры к нарушителям правил безопасности;
5. Контролировать посещаемость, приход и уход спортсменов с тренировки;
6. Принимать меры к прекращению тренировки на воде в случае начала грозы, бури или появления тумана;
7. Оказывать помощь всем оказавшимся на воде в воде вследствие происшествия.

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

**Обязанности обучающегося:**

1. Своевременно проходит инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на учебно-тренировочном занятии;
2. Два раза в год проходить углубленный медицинский осмотр;

3) Регулярно посещать тренировочные занятия, записывать в журнал время выхода на воду, направление и время возвращения;

4) Проверять исправность и надежность инвентаря перед каждой тренировкой;

1. В случае происшествия на воде немедленно прекратить выполнение тренировочного задания и оказывать помощь пострадавшим.

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

3.4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

-воспитание у спортсмена патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;

-воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;

-воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;

вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

-лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;

-изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;

-посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;

-встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;

-пропаганды традиций Российского спорта;

-вовлечения юных спортсменов в общественно полезный труд;

-участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;

-привлечения учащихся спортивных школ к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;

-индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления – педагогического совета, тренерского совета и актива спортсменов.

Спортивные школы должны иметь стенд спортивной славы, на котором представлены завоеванные спортсменами школы призы и другие материалы, отражающие всю историю школы. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе, особенно на начальных этапах подготовки, состоит в исключительном влиянии тренера на ученика, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий, а также участие спортсменов в планировании и осуществлении учебно-тренировочной работы и других мероприятий школы.

Тренеры обязаны следить за успеваемостью и дисциплиной обучающихся, устанавливать личную связь с классным руководителем и родителями юного спортсмена.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

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

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся гребным спортом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

-общая посещаемость тренировок;

-уровень и динамика спортивных результатов;

-участие в соревнованиях;

-нормативные требования спортивной квалификации;

-теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

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

4.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

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

***Области теории и методики физической культуры и спорта:***

* история развития избранного вида спорта;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по гребному спорту, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по гребному спорту; федеральный стандарт спортивной подготовки по гребному спорту; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
* необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требования техники безопасности при занятиях гребным спортом.

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

* освоение комплексов физических упражнений;
* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий гребным спортом;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***В области избранного вида спорта:***

* овладение основами техники и тактики в гребном спорте;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* повышение уровня функциональной подготовленности;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по гребному спорту.

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

* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
* умение развивать профессионально необходимые физические качества в гребном спорте средствами других видов спорта и подвижных игр;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* навыки сохранения собственной физической формы.

4.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по гребному спорту;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов по гребному спорту.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* повышение уровня ОФП И СФП, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижения стабильности выступлений на официальных соревнованиях по гребному спорту;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.

4.3 КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ

РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка», тактико-технической подготовки используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблица 9, 10), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются требования к спортивным результатам (таблица 8).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Таблица8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м  (не более 5,5 с) | Бег 30 м  (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м  (не более 9,6 с) | Челночный бег 3х10м  (не более 10,2 с) |
| Выносливость | Бег 800м  (не более 4мин 15 с) | Бег 800м  (не более 4мин 30 с) |
| Плавание 50м  (без учета времени) | Плавание 50м  (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 4 раз) |  |
| Приседание за 15 сек  (не менее 12 раз) | Приседание за 15 сек  (не менее 10 раз) |
| - | Подъем туловища , лежа на спине  (не менее 8раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160см) | Прыжок в длину с места  (не менее 150см) |
|  | Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек  (не менее 5 раз) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**(этап спортивной специализации)**

Таблица9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м  (не более 14,5 с) | Бег 100 м  (не более 16 с) |
| Выносливость | Бег 1500м  (не более 6мин 45 с) | Бег 1500м  (не более 7мин 15 с) |
| Плавание 100м  (не более 1 мин 25с) | Плавание 100м  (не более 1 мин 45 с) |
| Сила | Тяга штанги лежа  (весом не менее75%  собственного веса) | Тяга штанги лежа  (весом не менее75%  собственного веса) |
| Силовая выносливость | Тяга штанги лежа  за 5мин весом 45 кг  (не менее 140 раз) | Тяга штанги лежа  за 5мин весом 35 кг  (не менее 110 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Поточные прыжки  в длину с двух ног за 15 с  (не менее 20м) | Поточные прыжки  в длину с двух ног за 15 с  (не менее 18м) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее10раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее8 раз) |
| Гребля одиночка 500 м  (не более 2мин 15с) | Гребля одиночка 500 м  (не более 2мин 30с) |
| Гребля двойка без рулевого 500м  (не более 2мин 10с) | Гребля двойка без рулевого 500м  (не более 2мин 25с) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

Таблица10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м  (не более 13,5 с) | Бег 100 м  (не более 15 с) |
| Скоростно-силовые качества | Гребля одиночка 2000 м  (не более 8мин 15с) | Гребля одиночка 2000 м  (не более 8мин 50с) |
| Гребля двойка без рулевого 2000м  (не более 7мин 45с) | Гребля двойка без рулевого 2000м  (не более 8мин 15с) |
| Скоростно-силовые качества | Гребной эргометр 2000 м  (не более 6мин 50с) | Гребной эргометр 2000 м  (не более 7мин 40с) |
| Выносливость | Бег 3000м  (не более 12мин 45 с) | Бег 3000м  (не более 14мин 15 с) |
| Гребной эргометр 6000 м  (не более 22мин 30с) | Гребной эргометр 6000 м  (не более 24мин 00с) |
| Сила | Тяга штанги лежа  (весом не менее 95%  собственного веса) | Тяга штанги лежа  (весом не менее 85%  собственного веса) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания «легкий вес» | |
| Тяга штанги лежа  (весом не менее 90%  собственного веса) | Тяга штанги лежа  (весом не менее 70%  собственного веса) |
| Силовая выносливость | Тяга штанги лежа  за 7мин весом 50 кг  (не менее 190 раз) | Тяга штанги лежа  за 7мин весом 40 кг  (не менее 165 раз) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания «легкий вес» | |
| Тяга штанги лежа  за 7мин весом 50 кг  (не менее 180 раз) | Тяга штанги лежа  за 7мин весом 40 кг  (не менее 150 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

4.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ

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

Основные требования к контролю:

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

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

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся академической греблей. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

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

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

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

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

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

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

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

4.5 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ,

ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА

ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;

выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;

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

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1.Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.

2.Зотов В.П.Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.

3.Майфат С.П., Малафеева С.Н.Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.

4.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

5.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.

6.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.

7.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.,

М.,2014-2015гг.

8.Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003

10.Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР //

11.Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

12.Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001

<http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.ru/>- Олимпийский Комитет России

<http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский Комитет

Всероссийская федерация гребного спорта