

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ



НОУОР

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖЕГОРОДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ИМЕНИ В.С.ТИШИНА»

Принято
на тренерском совете

10 апреля 2018 г.
Протокол № 2



ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта

ГРЕБНОЙ СПОРТ

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта гребной спорт (утв. приказом Минспорта России от 19.01.2018г. № 21)

Срок реализации Программы:

5 лет и более

Разработчики программы:

Козлова Ольга Владиславовна
(заведующий отделом спортивной подготовки
и методического обеспечения)

Левачев Александр Евгеньевич
(инструктор-методист отдела спортивной
подготовки и методического обеспечения)

Рецензенты программы:

Шушин Геннадий Борисович
(директор СДЮШОР по гребному спорту, заслуженный работник физической культуры
Российской Федерации, мастер спорта СССР по гребному спорту)

Алексашина Валентина Дмитриевна
(Заслуженный тренер России, Мастер спорта СССР)

г. Нижний Новгород
2018 год



НОУОР

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-------------|--|-----------|
| I. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 1.1. | Характеристика вида спорта | 4 |
| 1.2. | Отличительные особенности проведения соревнований по плаванию | 5 |
| 1.3. | Специфика организации тренировочного процесса | 6 |
| 1.4. | Структура системы многолетней спортивной подготовки | 7 |
| II. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 11 |
| 2.1. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» | 11 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» | 12 |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «плавание» | 12 |
| 2.4. | Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 13 |
| 2.5. | Предельные тренировочные нагрузки | 14 |
| 2.6. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | 15 |
| 2.7. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 16 |
| 2.8. | Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки | 17 |
| 2.9. | Объем индивидуальной спортивной подготовки | 18 |
| III. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 19 |
| 3.1. | Учебный план | 19 |
| 3.2. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий | 20 |
| 3.3. | Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 21 |
| 3.4. | Рекомендации по планированию спортивных результатов | 22 |
| 3.5. | Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля | 22 |
| 3.6. | Теоретическая подготовка | 28 |
| 3.7. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 29 |
| 3.8. | Система психологического сопровождения тренировочного процесса | 34 |

| | | |
|-------------------|---|-----------|
| 3.9. | Планы применения восстановительных средств | 37 |
| 3.10. | Самоконтроль при выполнении физических нагрузок | 37 |
| 3.11. | Планы антидопинговых мероприятий | 39 |
| 3.12. | Планы инструкторской и судейской практики | 40 |
| IV. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 42 |
| 4.1. | Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «плавание» | 42 |
| 4.2. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки | 45 |
| 4.3. | Виды контроля спортивной подготовки | 47 |
| 4.4. | Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки | 48 |
| 4.5. | Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных средств (тестирование) | 53 |
| 4.6. | Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса | 53 |
| V. | ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА | 56 |
| VI. | ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ | 58 |
| VII. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 59 |
| 6.1. | Перечень Интернет-ресурсов | 59 |
| 6.2. | Литература | 60 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | | 61 |
| | Приложение 1. Индивидуальная карта спортсмена | 61 |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по гребному спорту предназначена для государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С.Тишина» (далее НОУОР). Это нормативный документ училища, определяющий объём, порядок, содержание изучения программного материала по академической гребле, требования к уровню спортивной подготовки обучающихся и является основным документом планирования и организации тренировочного процесса. Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт, утвержденного приказом Минспорта России от 19.01.2018г. № 21.

1.1. Характеристика вида спорта

Гребной спорт включает в себя три спортивные дисциплины: академическая гребля, прибрежная гребля, народная гребля. Только академическая гребля входит в программу Олимпийских игр

Академическая гребля – это водный олимпийский вид спорта, в котором участники, находясь в лодке, с помощью весел и собственной силы, преодолевают дистанцию спиной вперед.

Правила проведения соревнований

В соревнованиях по академической гребле участвуют одиночки, двойки, четверки и восьмерки гребцов на легких и тяжелых парных и распашных лодках. Сначала спортсмены участвуют в предварительном этапе, после которого выходят в полуфинал, а затем 6 лучших экипажей попадают в финал. Гонка проводится в спокойной воде и вдоль прямой линии. Командам разрешается передвигаться по чужим дорожкам, но с условием, что они не создадут помех другим экипажам. Для проведения соревнований и для тренировок спортсменов используется искусственный водоем — гребной канал, ширина которого достигает 200 м, где 125 м составляет основная вода для гребных дорожек и 75 м – возвратная), а длина ~ 4000 м (основная вода — 2200 м). Глубина не менее 2 м.

Виды академической гребли

Виды гребли:

- Парная – гребля выполняется двумя веслами;
- Распашная – гребля выполняется одним веслом.

Состав команд:

- Один человек;
- Два человека;
- Четыре человека;
- Восемь человек.

Соревнования по олимпийской программе проводятся в 14 классах:

- Одиночки — мужские и женские;
- Двойки парные — мужские и женские;
- Двойки распашные — мужские и женские;
- Двойки парные легкого веса — мужские и женские;
- Четверки распашные — мужские и мужские легкого веса;
- Четверки парные — мужские и женские;
- Восьмёрки — мужские и женские.

Инвентарь и оборудование

Академические суда – спортивные узкие удлинённые лёгкие лодки с вынесенными за борта уключинами (отводами) для вёсел и подвижными сиденьями (банками).

Виды лодок:

- Учебные или любительские (такая лодка шире, чем гоночная, с высокими бортами);
- гоночные (узкое основание, низкие борта).

Для изготовления лодок используются композитные материалы и эпоксидные смолы.

Особые требования к дизайну лодок не регламентированы, однако к техническим характеристикам они есть:

1. Конструкция подножки должна позволять гребцу в случае опрокидывания покинуть лодку без помощи рук в кратчайшее время;

2. Нос лодки должен быть оборудован белым литым резиновым шариком и держателем для флюгарки;

3. Минимальный вес лодки без весел и радиосистем должен быть:

- 4+ (четвёрка рулевая) — 51 кг;
- 2х, 2 — (двойка парная и безрульная) — 27 кг;
- 1х (одиночка) — 14 кг;
- 2+ (двойка рулевая) — 32 кг;
- 4 — (четвёрка безрульная) — 50 кг;
- 4х (четвёрка парная) — 52 кг;
- 8+ (восьмёрка) — 96 кг.

Толщина лопаток распашных весел в 3 мм от края по всему периметру должна быть не менее 5 мм, а у парных весел в 2 мм от края — не менее 3 мм.

Во время международных соревнований лопасти весел должны быть окрашены в национальные цвета.

Экипировка

Спортивная форма для команды должна быть единообразна:

- Майка или тенниска;
- Шорты (спортивный костюм в прохладную погоду);
- Спортивный комбинезон;
- Кепка;
- Обувь.

Основные мировые соревнования:

- Олимпийские игры – самые престижные международные соревнования по академической гребле, проводят раз в четыре года.
- Регата на реке Чарльз (англ. Head of the Charles Regatta) – самая крупная двухдневная регата в мире. Проводится на реке Чарльз в США.
- Хенлейская королевская регата – ежегодная пятидневная регата, которая проходит в Англии, в городе Хенли-он-Темс.
- Оксфорд — Кембридж – традиционная, ежегодная лодочная регата по Темзе между командами лодочных клубов Оксфордского и Кембриджского университетов.

1.2. Отличительные особенности гребного спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств

Академическая гребля входит в число сложно-координационных видов спорта, что требует от спортсменов-гребцов большого количества навыков и умений. Занимаясь академической греблей, спортсмены задействуют 98% всех мышц тела, что сказывается на

гармоничном развитии всего организма. Тренировки на свежем воздухе с непосредственной близостью воды, благоприятно влияют на физическое состояние спортсмена, укрепляют его иммунитет, закаливают и помогают организму стойко переносить различные неблагоприятные факторы (погодные условия, сезонные болезни и т.д.). Большие нагрузки, которые переносят гребцы во время тренировок и соревнований, требуют не только высокого уровня физического развития, но и хороший задаток морально-волевых качеств. На протяжении всей дистанции (2000 метров), гребец высокого класса выполняет от 200 до 300 гребков, прикладывая силу в 60-80% своего веса и все это происходит в течении 6-7 минут. Это колоссальные нагрузки, справиться с которыми, могут только очень хорошо подготовленные атлеты.

Развитие современных технологий позволило адаптировать суда, для занятий академической греблей, к спортсменам с ограниченными возможностями, тем самым сделав это спорт, еще одним видом программы Паралимпийских игр.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса

Определение: **Спортивная подготовка - тренировочный процесс**, который

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

1) Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2) Программа спортивной подготовки рассчитана на 5-тилетний период обучения в училище, состоящий из: 5-ти лет на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и без учета срока занятий в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели**.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на

этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

3) По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 30% от общего количества лиц, зачисленных в НОУОР.

1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах: тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; распределение объемов основных средств и тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Основная цель многолетней подготовки спортсменов в НОУОР – воспитание спортсменов высокой квалификации.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по академической гребле.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Особенности осуществления спортивной подготовки в виде спорта «гребной спорт» учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по гребному спорту, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

1) Определение: **Тренировкой** называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды спортивной подготовки:

Определение: **Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Определение: **Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Определение: **Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Определение: **Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Определение: **ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, прыжки, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Определение: **СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Определение: **Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Таблица 2

Структура многолетней спортивной подготовки

| <i>Стадии</i> | <i>Этапы спортивной подготовки</i> | | | |
|--|--|--------------------|--------------------------------|--|
| | Название | Обозначение | Продолжительность | Период |
| Базовой подготовки | Тренировочный (спортивной специализации) | Т(СС) | До 5 лет | Углубленная специализация |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | С учётом спортивных достижений | Совершенствования спортивного мастерства |
| | Высшего спортивного мастерства | ВСМ | | Высшего спортивного мастерства |

Таблица 3

Уровни тренировочного процесса

| <i>Уровни</i> | <i>Основные элементы</i> | <i>Время</i> |
|-----------------------|----------------------------|--|
| Микроструктура | Тренировочное занятие | Т (СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ - |
| | Тренировочный день занятий | При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов |
| | Микроцикл | ≈ неделя |
| Мезоструктура | Мезоцикл | Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов |
| Макроструктура | Макроцикл | Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. |

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом

(Подготовительный период)→(Соревновательный период)→(Переходный период)



Структура основного макроцикла

| Периоды | Этапы | Структура этапа |
|----------------------|-----------------------------|--|
| I. Подготовительный | Общеподготовительный | 1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла |
| | Специально подготовительный | 2-3 мезоцикла |
| II. Соревновательный | Развитие спортивной формы | 4-6 микроцикла |
| | Предсоревновательный | 2 мезоцикла |
| III. Переходный | Восстановительный | Зависит от этапа тренировочного процесса |

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание спортивной подготовки по гребному спорту в училище.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. Причём в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза на каждом этапе.

Таблица 5

| Этап спортивной специализации | Тренировочные группы |
|--|---|
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Группы спортивной специализации |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Группы совершенствования спортивного мастерства |
| Этап высшего спортивного мастерства | Группы высшего спортивного мастерства |

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»

Таблица 6

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст зачисления в группы(лет) | Наполняемость групп(человек) |
|-----------------------------|------------------------------------|--|------------------------------|
| Т(СС) | 5 | 12 | 8 |
| ССМ | Без ограничений | 16 | 3 |
| ВСМ | Без ограничений | 17 | 1 |

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической и специализированной подготовки.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»

Таблица 7

| Разделы подготовки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | |
|--|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | до двух лет | свыше двух лет | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 45-50 | 27-37 | 17-25 | 12-17 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 20-25 | 32-42 | 46-52 | 52-57 |
| Техническая подготовка (%) | 22-27 | 20-25 | 15-20 | 12-15 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3-4 | 5-7 | 6-10 | 8-12 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 7-9 |

Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней спортивной подготовки.

В систему спортивной подготовки органически входят соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании эффективным средством специальной соревновательной подготовки. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые соревновательные качества. Соревнования имеют определенную специфику, и, следовательно, воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «гребной спорт»

Таблица 8

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|-------------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Контрольные | 2-6 | 4-8 | 6-10 | 8-12 |
| Отборочные | 2-4 | 2-4 | 2-6 | 2-6 |
| Основные | 2-3 | 2-4 | 4-8 | 6-10 |

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Весь процесс спортивной подготовки спортсмена делится на три основных этапа, которые взаимосвязаны с годами обучения в училище:

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - (далее Т (СС)).

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку в ДЮСШ и СДЮСШОР выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке соответствующих году обучения.

Этап совершенствования спортивного мастерства - (далее ССМ).

Этап спортивного совершенствования формируется из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в тренировочных группах и выполнивших (или подтвердивших) спортивный разряд кандидат в мастера спорта. Перевод по годам обучения осуществляется при условии подтверждения спортивного разряда кандидат в мастера спорта и стабильных высоких результатах.

Этап высшего спортивного мастерства - (далее ВСМ).

Этап высшего спортивного мастерства формируется из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в группах спортивного совершенствования и выполнивших норматив мастера спорта, мастера спорта России международного класса.

Во-первых: Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта «гребной спорт».

Таблица 9

| Требования | Этапы спортивной подготовки | | |
|------------|-----------------------------|----------|----------|
| | Т (СС) | ССМ | ВСМ |
| Возраст | с 12 лет | с 16 лет | с 17 лет |

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

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Во-вторых: Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

| Основные параметры личности спортсмена | |
|---|---|
| Эмоциональная устойчивость | – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса. |
| Интроверсия-экстраверсия | - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события. |
| Лидерство | – умение управлять собой |
| Независимость | – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств. |
| Мотивация достижения | – «справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988) |
| Тревога: | 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации. |
| Тревожность | – негативные переживания, беспокойство, озабоченность. |
| Агрессивность | - настойчивость и активность в преодолении трудностей. |
| Волевой самоконтроль | |
| Склонность к риску | - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму. |
| Адаптивность | - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям. |
| Самооценка | - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил. |

В-третьих: Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

2.5. Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 11

Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов

| Этап | Кол-во (акад.час) | Этап | Кол-во (акад.час) | Этап | Кол-во (акад.час) |
|--------|-------------------|------|-------------------|------|-------------------|
| Т (СС) | 3 | ССМ | 4 | ВСМ | 4 |

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| Этапный норматив (52 недели) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------|------|---------|
| | Т (СС) До двух лет | Т (СС) Свыше двух лет | ССМ | ВСМ |
| Количество часов в неделю | 12-14 | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 6 | 6 | 12 | 12-18 |
| Общее количество часов в год | 624-728 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 312 | 312 | 624 | 624-936 |

2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Перечень тренировочных сборов

| № п/п | Виды тренировочных сборов | Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | Оптимальное число участников сбора |
|-------------------------------|--|---|-----|-----|---|
| | | Т(СС) | ССМ | ВСМ | |
| 1. Тренировочные сборы | | | | | |
| 1.1. | По подготовке к международным спортивным соревнованиям | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 14 | 18 | 21 | |
| 1.3. | По подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 | 18 | 18 | |
| 1.4. | По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | |

| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | |
|---|--|--|----|----|---|
| 2.1. | По общей физической или специальной физической подготовке | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.2. | Восстановительные | До 14 дней | | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 2.3. | Для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | В каникулярный период | До 21 дня подряд и не более 2х раз в год | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку |
| 2.5. | Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта) | До 60 дней | | | В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта |

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|--------------|--|--------------------------|---------------------------|
| 1. | Бинокль оптический | штук | 4 |
| 2. | Весла для парной гребли | пар | 16 |
| 3. | Весла для распашной гребли | штук | 24 |
| 4. | Гребной эргометр(гребной тренажер) | штук | 20 |
| 5. | Жилет спасательный | комплект | 4 |
| 6. | Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок | штук | 4 |
| 7. | Козлы для лодок | комплект | 15 |
| 8. | Круги спасательные | штук | 8 |



| | | | |
|-----|---|------|---|
| 9. | Лодка академическая восьмерка с рулевым для распашной гребли | штук | 1 |
| 10. | Лодка академическая двойка «комби»(для парной и распашной гребли) | штук | 4 |
| 11. | Лодка академическая одиночка | штук | 6 |
| 12. | Лодка академическая четверка(комбинированная для парной и распашной гребли) | штук | 2 |
| 13. | Лодка академическая с рулевым для распашной гребли | штук | 1 |
| 14. | Мотор лодочный подвесной | штук | 4 |
| 15. | Причальный плот 10х4 метра | штук | 1 |
| 16. | Спасательный трос | штук | 4 |
| 17. | Электромегафон | штук | 4 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 16

| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
|-------|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--------|-------------------------|--------|-------------------------|
| | | | | Т (СС) | | ССМ | | ВСМ | |
| | | | | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Велосипедные трусы | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Комбинезон гребной летний | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Комбинезон гребной утепленный | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный ветрозащитный | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Термобельё спортивной | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Футболка | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица 19

Количественный состав группы

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки, осуществляется с учетом возрастных и разрядных требований, на основании сдачи контрольных и контрольно- переводных нормативов.

| Этап спортивной подготовки | | Количество человек в группе | | |
|----------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------|-----|
| Название | Период | Min | Оптимальное | Max |
| ВСМ | Весь период | 1 | 2 | 4 |
| ССМ | | 3 | 4 | 8 |
| Т (СС) | Углубленной специализации | 8 | 12 | 14 |



Качественный состав группы

| Этапы спортивной подготовки | | Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года |
|-----------------------------|-----------------|---|
| Название | Год | |
| Т (СС) | 1-3-й | II спортивный разряд |
| | 4-5-й | I спортивный разряд |
| ССМ | без ограничений | КМС |
| ВСМ | без ограничений | МС |

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера (тренера – преподавателя) по виду спорта лыжные гонки допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает примерные тренировочные планы по основным видам подготовки.

Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годичном цикле объёмов тренировочных нагрузок, планированию спортивных результатов; организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля.

Программный материал изложен в соответствии с годовым календарным учебным графиком ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина». Занятия гребным спортом требуют от спортсменов высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой гребного спорта, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

3.1. Учебный план

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности спортсменов;
- 4) учёт закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объёмов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность спортсменов. В 4-5 годы обучения в тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта, в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техникой.

В группах спортивного совершенствования годичный цикл подготовки спортсменов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки.

Для спортсменов, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства, периодизация годичного цикла носит несколько условный характер.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства происходит увеличение доли специально-физической подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование специальных физических качеств и спортивной техники.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, воспитательная

работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика.

Примерный учебный план по разделам рассчитан на 52 недели, в котором предусмотрено 46 учебных недель и 6 недель тренировочных занятий в условиях спортивно-оздоровительного сбора или индивидуальным планам в период активного отдыха.

План-схема годичного цикла

Рациональная подготовка спортсменов строится с учётом следующих положений:

1. традиционной периодизации подготовки гребцов;
2. определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;
3. выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
4. динамика роста физической подготовленности;
основных принципов распределения тренировочных нагрузок в год

3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.



4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастаение нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

3.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях, используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Нормы и условия их выполнения по виду спорта «гребной спорт»¹

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

3.5.1. Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

¹ См. Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021 гг. (летние виды спорта)
<https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossijska/31598/>

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

3.5.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО).

ЭО проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему

обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

3.5.3. Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со

специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

3.5.4. Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем

организма;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

УМО зачисленных в группы Т (С) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом.

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с

учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;
- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;
- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;
- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень полового созревания;

- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- - рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- степень развития вторичных половых признаков;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

3.6. Теоретическая подготовка

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их **теоретическая подготовка**. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

На **этапе углубленной спортивной специализации** (тренировочные группы) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники лыжных ходов, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

На **этапе спортивного совершенствования** в дополнение к указанным методам применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки лыжников, просмотр, разборы техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и её общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, её содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процесса восстановления и т.п. также требуют больших знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет, журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

К проблеме специальной теоретической подготовки должно быть привлечено особое внимание тренеров. В теоретической подготовке спортсмена наибольшая роль принадлежит тренеру. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» ученика на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

Тренер организует специальные занятия по теоретической подготовке, делает доклады, проводит беседы, встречи с известными спортсменами и специалистами. Тренер постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное – желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.

3.7. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Программный материал для тренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

В целях глубокого понимания об исходном элементе многолетней структуры тренировки – в тренировочном задании даются основные положения, касающиеся

обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки лыжников.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определённой структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), закономерное соотношение между ними и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

- а) определённым соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объёма и интенсивности);
- в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т.д.)

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку лыжников как целостную систему, выделяют следующие структурные компоненты – относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки годовые или полугодовые);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки.

Тренировочное задание – первый блок в структуре многолетней тренировки

В системе программно-методического обеспечения подготовки резервов тренировочные задания сравнительно недавно получили признание и терминологическое обоснование как структурная единица многолетнего процесса. Сейчас можно говорить, что тренировочные задания являются исходным элементом структуры тренировки.

В теории и методике физического воспитания под нагрузкой понимается, прежде всего, количественная мера воздействия физических упражнений.

Исходной структурной единицей тренировки является не нагрузка, а тренировочное задание. Организованная определённым образом работа и отдых – это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и имеющее конкретное педагогическое содержание и смысл. И основное заключается в том, что тренировочные задания всегда позволяют решать в занятии конкретную педагогическую задачу, а тренировочное занятие – это как бы определённая последовательность тренировочных заданий.

Тренировочное задание – это часть плана тренировочного занятия, состоящая из одного упражнения или комплекса физических упражнений, выполняемых с определёнными педагогическими задачами тренировочного процесса. Оно рассматривается как первичное звено в реализации целенаправленного и четкого управления тренировкой. Тренировочное задание в процессе его выполнения оказывает педагогическое и функциональное воздействие на спортсмена. Важное место в тренировке отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания.

Построение тренировочного процесса лыжников на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

- единообразие методики подготовки;
- дифференцированное и целенаправленное воздействие на организм для лучшего воспитания основных физических качеств;



- применение заданий методов вариативных упражнений, снижая монотонность;
- увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- создание условий к оптимальному соотношению повторяемости и вариативности;
- значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

Тренировочные задания делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия.

При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовленности спортсменов, где можно выделить три уровня: средний, выше среднего, ниже среднего. Это способствует дифференцированному подбору и применению тренировочных заданий с учётом необходимости избирательного воздействия на конкретные звенья индивидуальной физической подготовленности.

Можно полагать, что отбор и классификация тренировочных заданий тренерами для решения конкретных задач, выполняемых в процессе спортивной подготовки, позволит систематизировать задания различной направленности и создать свой каталог наиболее часто применяемых в тренировке упражнений, упростить планирование, учет и контроль тренировочной нагрузки, даст возможность тренеру и спортсмену получать четкую количественную и качественную характеристику проделанной тренировочной работы за определённый период времени, повысить надёжность управления тренировочным процессом.

Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр является основой для пересмотра традиционных представлений о планировании и организации тренировочного занятия.

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

1. обучающие;
2. комплексы, развивающие физические качества;
3. игры, развивающие физические качества;
4. специальные.

Тренировочный микроцикл

Тренировка планируется по дням на основе недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причём не столько за счёт свободных дней, сколько за счёт целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 5-7 раз в неделю.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счёт правильного распределения в цикле разных занятий. Так, для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном задании накануне. Если занятие было посвящено воспитанию выносливости или совершенствованию техники при максимальных усилиях, то в следующий день работать над улучшением техники не следует, поскольку это неэффективно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд даёт положительные результаты.

При повторении микроцикла надо учитывать и роль эмоционального фона. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей следует проводить облегченную тренировку.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятие, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность: на

воспитание какого-либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Подчеркиваем, что преимущественная направленность определяет основную задачу, кроме неё в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи, но внимание спортсмена, его возможности лучше сосредоточить на чем-либо одном, главном на занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна расплываться.

В установлении оптимального воздействия смежных по дням занятий можно исходить из их принципиальной последовательности в связи с преимущественной направленностью.

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
3. Воспитание быстроты в кратковременной работе.
4. Воспитание быстроты в продолжительной работе.
5. Воспитание силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.
6. Воспитание силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.
7. Воспитание силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
8. Воспитание силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.
9. Воспитание выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
10. Воспитание выносливости в работе большой мощности.
11. Воспитание выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляются эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; общая физическая подготовленность, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

Очень важно, что любая задача тренировки успешнее решается при оптимальном режиме повторений по дням.

Оптимальная повторяемость по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями, уже не целесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Также прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать 3 раза в неделю, если положить штангу на плечи. Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности – в других, и активном отдыхе – в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются 1-2 раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность – 2 раза, а для активного отдыха большей частью достаточно одного раза в неделю.

Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление организма после особенно большой нагрузки накануне.

Величины нагрузки в течение недели во многих случаях изменяются двойной волной. Однако в горных условиях, например, могут понадобиться дополнительные дни отдыха; в очень жаркую погоду не всегда рациональна предельная нагрузка во второй волне и т.п.

Чередование различных тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть постоянным в течение

продолжительного времени. Это создаёт привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

При пропуске тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни – это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать привычный ритм тренировки по определённым дням недели.

Приступая к построению микроцикла, тренер должен распределить по дням всё, что он включил в план тренировки на данный этап тренировочные занятия, исходя из их преимущественной направленности; после этого – содержание тренировки, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем – уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

Если тренировка проводится 2 раза в день, то аналогично записывается содержание утренней и дневной тренировки.

При составлении индивидуального недельного плана в него записываются конкретные средства тренировки, величины нагрузок и другие данные.

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5 – 2 месяца в подготовительном периоде и 1 – 1,5 месяца в соревновательном).

В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняются, но средства и методы разнообразятся, а объём и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка.

После того как задачи для данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое количество дней или оставаться прежним, главное – в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объёма; на другом – увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трёх микроциклов, а четвёртый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько высоком уровне по нагрузке. Такое изменение нагрузки может быть и при двух цикловых повторениях: первый – с очень большой нагрузкой, второй – с обычной.

Может быть и постепенное, от цикла к циклу, снижение нагрузки, что характерно для заключительного периода тренировки.

Вполне допустима и другая, более сложная динамика в содержании и нагрузке повторяемых микроциклов. Но складывается эта динамика на основе указанных сочетаний микроциклов. В построении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимо постоянно вносить поправки в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и пр.

Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные.

Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы.

Соревновательные циклы направлены на обеспечение наилучшей подготовки к определённому соревнованию.

Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микроцикл основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

3.8. Система психологического сопровождения тренировочного процесса

3.8.1. Психорегуляция – регуляция психических состояний

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

**** Коррекция динамики усталости.***

Основное назначение - щадящий режим нагрузок.

Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия;
- специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.

**** Снятие избыточного психического напряжения.***

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервнойностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г.

Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.
- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
- регуляция сна;
- краткосрочный отдых;
- активизация сил организма;
- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

* Преодоление состояния фрустрации.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,

- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

3.8.2. Релаксация - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц.

Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

3.8.3. Другие методики

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений,
- прочие

3.9. Планы применения восстановительных средств

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

3.10. Самоконтроль при выполнении физических нагрузок

Каждый спортсмен должен научиться проводить самостоятельные наблюдения за изменением в состоянии своего здоровья, физического развития, функциональной готовности своего организма к занятиям физическими упражнениями. Результаты самоконтроля оказывают большую помощь тренеру-преподавателю, который в зависимости от характера возникающих изменений может регулировать тренировочные нагрузки. Ведь оптимальная дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создавая устойчивое бодрое настроение, которое служит наиболее

благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления, а также повышению работоспособности.

К показателям самоконтроля можно отнести субъективные и объективные признаки.

- К субъективным признакам относятся – самочувствие (определяется по ощущениям своего состояния исходя из пятибалльной системы: 5 – отличное, 4 – хорошее, 3 – удовлетворительное, 2 – плохое, 1 – очень плохое), настроение, неприятные ощущения, аппетит, желание тренироваться.
- К объективным признакам можно отнести – ЧСС (частоту сердечных сокращений измеряют лежа в постели, желательно в одно и то же время; до тренировочного занятия, во время и после него). Массу тела (вес) измеряется перед началом тренировочного занятия и после его. Одежда и обувь должны быть одними и теми же. Функцию желудочно-кишечного тракта, потоотделение, силу мышц, ЖЕЛ (жизненную емкость легких), результаты физической подготовки. Некоторые показатели можно измерять утром после сна, другие до тренировочного занятия и после него, а также вечером.

После тренировочных занятий происходит снижение массы тела, не более чем на 2 – 3% от исходного; увеличение частоты сердцебиений на 20 – 30% с последующим снижением; снижение силы кисти с последующим ее повышением к вечеру; ЖЕЛ обычно снижается, но к вечеру восстанавливается до исходного уровня. Скорость восстановления всех показателей не одинаковая. Но если на следующий день после тренировки ЧСС не достигает исходного уровня, отмечается снижение массы тела, появляется вялость, сонливость, снижение аппетита, то это значит, что восстановительный процесс замедлен. Значит, физическая нагрузка была для организма велика и к последующей тренировке организм не готов.

Все данные самоконтроля необходимо записывать в дневник. В дневнике отмечают содержание занятия, ее дозировку, результаты работы над овладением техникой и ее совершенствованием, удачные движения их характер связанные с этим ощущением, так же указывают недочеты, ошибки. А также в дневнике записывается продолжительность и качество сна, аппетит, появление во время занятий болей в мышцах, в области сердца, головных болей, головокружения. Этот дневник спортсмены должны показывать тренеру для корректировки объема и интенсивности физических упражнений, а причину отклонения в состоянии здоровья должен установить врач.

Самый доступный способ контроля за физиологическими сдвигами в организме при выполнении физической нагрузки является ЧСС. Сопоставляя характер нагрузки с изменением частоты пульса, определяют реакцию организма в любой момент занятия. Если использовать методику графической регистрации, то можно получить запись физиологической кривой всего занятия.

Накопленный педагогический опыт позволяет выделить следующие уровни интенсивности выполнения физических упражнений:

| <i>Интенсивность</i> | | <i>уд/мин</i> |
|----------------------|---|---------------|
| Малая | - | 100 – 120 |
| Умеренная | - | 120 – 140 |
| Средняя | - | 140 – 160 |
| Большая | - | 160 – 180 |
| Максимальная | - | 180 – 200 |
| Предельная | - | свыше 200 |

Измерение пульса производится следующим образом, положить пальцы правой руки либо на левую сторону груди в области «верхушечного толчка», либо на шею под нижнюю челюсть, или на висок, можно на левое запястье у основания большого пальца (кому как удобно). Подсчитывают число пульсаций за 10 сек. и умножают на шесть, можно за 30 сек. и умножить на два.

3.11. Планы антидопинговых мероприятий

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного

метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

3.12. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и группах высшего спортивного мастерства согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися 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 потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

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

*** Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Обучающиеся тренировочных групп 4-5 годов обучения активно помогают тренерско-преподавательскому составу училища в организации и проведении соревнований различного уровня.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролёров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке.

Проведение учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в

организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролёра, секретаря.

*** Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства**

Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести всё занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Составлять индивидуальные перспективные планы на этап, период, годичный цикл подготовки. Составлять документацию для работы спортивной секции по лыжным гонкам. Составлять положение о соревнованиях.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по лыжным гонкам и, постоянно участвуя в судействе районных, городских и областных соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «гребной спорт»

Для обеспечения этапов спортивной подготовки училище использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- направленности на высшие спортивные достижения;
- единства общей и специальной подготовки;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- возрастной динамики развития спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе высшего спортивного мастерства.

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства, выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной уровень спортивной подготовки, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта, мастера спорта международного класса и т.д.

Известно, что все физические качества в многолетней подготовке развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

На основе обобщения мировой литературы (отечественных и зарубежных ученых) оптимальными периодами в развитии физических качеств можно считать следующие:

Морфометрические показатели

Рост

Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший

прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

Сила

Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота

Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается позже.

Скоростно-силовые качества

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость

Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробная выносливость

Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000м, нежели на 200-800м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный – после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Гибкость

Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Всё это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что спортсмены, прошедшие 4-6 летнюю спортивную подготовку, могут начинать специализированные занятия в избранном виде спорта. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов.

По мере развития организма спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Установлено, что на развитие физических функций и воспитание основных физических качеств спортсменов влияют:

- скоростно-силовые упражнения, применяемые на этапе углубленных занятий спортом;
- изменение силовых показателей у подростков 14-16 лет на направленность спортивной подготовки.

Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

Скоростно-силовые упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей спринтеров, но и положительно влияют на развитие других физических качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в скоростно-силовых видах спорта.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «гребной спорт»

| Физические качества и телосложение | 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.

12-15 лет

Самым важным фактом является *половое созревание* - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);
- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

4.2.1. Задачи на этапах подготовки:

В тренировочных группах:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости, силы);
- обучение основам техники гребного спорта (специализация);
- участие в соревнованиях по гребному спорту;
- овладение основами знаний по тренировке;
- ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нём данные.

В группах совершенствования спортивного мастерства:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники;
- постепенное увеличение объёма тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

В группах высшего спортивного мастерства:

- укрепление здоровья;
- совершенствование физических качеств, технического мастерства, соревновательного опыта.
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

4.2.2. Результатом реализации Программы является:

На Т (СС) этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «**гребной спорт**»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе ССМ:

- 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.

На этапе ВСМ:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

4.2.3. Система спортивного отбора

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «**гребной спорт**»;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по

виду спорта «гребной спорт» допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами.

4.2.4. Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений

- 1) Преимущество задач, средств и методов тренировки подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.
- 2) Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП.
- 3) Непрерывное совершенствование в спортивной технике.
- 4) Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла.
- 5) Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов.
- 6) Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

Перевод обучающихся (спортсменов) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Спортсменам, не выполнившим предъявленные Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» определяется администрацией НОУОР самостоятельно.

4.3. Виды контроля спортивной подготовки

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Таблица 21

Основное содержание комплексного контроля

| Виды контроля | Контроль за эффективностью деятельности | | Контроль за качеством состояния | |
|----------------------|---|--|---|--|
| | Соревновательной | Тренировочной | Подготовленности спортсменов | Внешней среды, определённой факторами |
| Этапный | Анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям Этапа спортивной подготовки; | Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки; | Анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки; | - <u>климатическими</u> : температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - <u>инфраструктуры</u> : инвентарь, оборудование, покрытие, пр. |
| Текущий | Оценка показателей Соревнования, завершающего макроцикл; | Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле; | Оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса; | - <u>организационными</u> : Условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. |
| Оперативный | Оценка показателей каждого соревнования. | Оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия. | Оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки. | - <u>социальными</u> : Воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр. |

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

4.4.1. Подготовка спортсменов в тренировочных группах

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам, как основным блокам планирования. Соотношения времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, наличие материальной базы, а также индивидуальных особенностей занимающихся. При этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес



на физическую подготовку в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

Наряду с планированием процесса подготовки важнейшей функцией управления является контроль за эффективностью спортивной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, в соответствии с положением о внутреннем контроле (промежуточная аттестация). Критериями оценки эффективности подготовки служат нормативные требования (выполнение контрольных нормативов).

Основными принципами построения тренировочной работы являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход. Главная направленность программы, это создать предпосылки для успешного обучения спортсменов широкому техническому арсеналу средств гребного спорта, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах тренировочного процесса.

Таблица 22

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|--|
| | Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег 60 метров (не более 10,8с) | Бег 60 метров (не более 11,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10м (не более 8,8с) | Челночный бег 3x10м (не более 9,2 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| | Приседания за 15с (не менее 14 раз) | Приседания за 15с (не менее 12 раз) |
| Выносливость | Бег на 1,5км (не более 7 мин 55 с) | Бег на 1,5км (не более 8 мин 35 с) |
| | Плавание на 100м (без учета времени) | Плавание на 100м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 12 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | |

4.4.2. Подготовка спортсменов в группах спортивного совершенствования

Структура годового цикла строится по стандартной схеме. Увеличивается объём специальных тренировочных нагрузок и объём силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований.

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической и специальной физической подготовки | | |
| Скорость | Бег 100 метров (не более 13,8с) | Бег 100 метров (не более 16,3 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10м (не более 8,3с) | Челночный бег 3x10м (не более 8,7 с) |
| Скоростно-силовые | Многогоскок в длину с двух ног за 15 с (не менее 25 м) | Многогоскок в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м) |
| | Подтягивания из вися на перекладине за 30 с (не менее 8 раз) | Подтягивания из вися лежа на низкой перекладине за 30 с (не менее 18 раз) |
| Выносливость | Бег на 2 км (не более 7 мин 50 с) | Бег на 2 км (не более 9 мин 50 с) |
| | Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 25 с) | Гребля одиночка 2000 м (не более 9 мин 5 с) |
| | Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 50 с) | Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 40 с) |
| | Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка - легкий вес, академическая гребля – двойка парная – легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого – легкий вес, академическая гребля – четверка парная – легкий вес, академическая гребля – четверка рулевого – легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым – легкий вес, гребля – индор – легкий вес | |
| | Бег на 2 км (не более 7 мин 35 с) | Бег на 2 км (не более 9 мин 35 с) |
| | Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 45 с) | Гребля одиночка 2000 м (не более 9 мин 15 с) |
| | Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 10 с) | Гребной эргометр 2000 м (не более 8 мин) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раза) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) |
| | Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 90% от собственного веса) | Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 80% от собственного веса) |
| | Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка - легкий вес, академическая гребля – двойка парная – легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого – легкий вес, академическая гребля – четверка парная – легкий вес, академическая гребля – четверка рулевого – легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым – легкий вес, гребля – индор – легкий вес | |
| | Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 85% от собственного веса) | Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 75% от собственного веса) |

| | | |
|---------------------------|--|--|
| Силовая выносливость | Тяга штанги весом 45 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее 130 раз) | Тяга штанги весом 35 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее 110 раз) |
| | Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка - легкий вес, академическая гребля – двойка парная – легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого – легкий вес, академическая гребля – четверка парная – легкий вес, академическая гребля – четверка рулевого – легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым – легкий вес, гребля – индор – легкий вес | |
| | Тяга штанги весом 40 кг лежа на скамье за 5 мин (не менее 130 раз) | Тяга штанги весом 30 кг лежа на скамье за мин (не менее 110 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 3 раз) | |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

4.4.3. Подготовка спортсменов в группах высшего спортивного мастерства

В подготовке лыжников высокого класса можно выделить главные особенности групп высшего спортивного мастерства, составляющие высокие спортивные результаты:

- круглогодичность тренировки;
- строго индивидуальные планы спортивной подготовки;
- адаптацию к условиям внешней среды.

Каждый годичный цикл тренировочного процесса претерпевает закономерные изменения, зависящие от биологических свойств организма человека и от условий внешней среды.

Одним из факторов достижения наилучших спортивных результатов является необходимость адаптировать организм гребца к определённым условиям внешней среды, и спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев, стремится достичь высшей спортивной формы к заранее известным срокам главного соревнования сезона.

Таблица 24

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства:

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|----------------------------------|
| | Мужчины | Женщины |
| Нормативы общей физической и специальной физической подготовки | | |
| Скорость | Бег 100 метров (не более 13,5с) | Бег 100 метров (не более 15,5 с) |
| | Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка - легкий вес, академическая гребля – двойка парная – легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого – легкий вес, академическая гребля – четверка парная – легкий вес, академическая гребля – четверка рулевого – легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым – легкий вес, гребля – индор – легкий вес | |

| | | |
|--|--|--|
| | Бег 100 м (не более 13 с) | Бег 100 м (не более 15 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10м (не более 7,8 с) | Челночный бег 3x10м (не более 8,2 с) |
| Скоростно-силовые | Многоскок в длину с двух ног за 15 с (не менее 30 м) | Многоскок в длину с двух ног за 15 с (не менее 25 м) |
| | Подтягивания из виса на перекладине за 30 с (не менее 10 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине за 30 с (не менее 25 раз) |
| Выносливость | Бег на 3 км (не более 12 мин 15 с) | Бег на 3 км (не более 14 мин 45 с) |
| | Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 10 с) | Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 45 с) |
| | Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 30 с) | Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 20 с) |
| | Гребной эргометр 6000 м (не более 22 мин) | Гребной эргометр 6000 м (не более 24 мин 30 с) |
| | Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка - легкий вес, академическая гребля – двойка парная – легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого – легкий вес, академическая гребля – четверка парная – легкий вес, академическая гребля – четверка рулевого – легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым – легкий вес, гребля – индор – легкий вес | |
| | Бег на 3 км (не более 12 мин) | Бег на 3 км (не более 14 мин 30 с) |
| | Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 25 с) | Гребля одиночка 2000 м (не более 8 мин 55 с) |
| | Гребной эргометр 2000 м (не более 6 мин 50 с) | Гребной эргометр 2000 м (не более 7 мин 40 с) |
| | Гребной эргометр 6000 м (не более 23 мин) | Гребной эргометр 6000 м (не более 25 мин 30 с) |
| | Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) |
| Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 95% от собственного веса) | | Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 85% от собственного веса) |
| Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка - легкий вес, академическая гребля – двойка парная – легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого – легкий вес, академическая гребля – четверка парная – легкий вес, академическая гребля – четверка рулевого – легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым – легкий вес, гребля – индор – легкий вес | | |
| Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 90% от собственного веса) | | Тяга штанги лежа на скамье (весом не менее 80% от собственного веса) |
| Силовая выносливость | Тяга штанги весом 50 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 160 раз) | Тяга штанги весом 40 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 140 раз) |

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| | Для спортивных дисциплин: академическая гребля – одиночка - легкий вес, академическая гребля – двойка парная – легкий вес, академическая гребля – двойка без рулевого – легкий вес, академическая гребля – четверка парная – легкий вес, академическая гребля – четверка рулевого – легкий вес, академическая гребля – восьмерка с рулевым – легкий вес, гребля – индор – легкий вес | |
| | Тяга штанги весом 45 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 160 раз) | Тяга штанги весом 35 кг лежа на скамье за 7 мин (не менее 140 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз) | |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

4.5. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование)

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при

проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнении рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в НОУОР, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексе медико-биологического контроля является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов и осуществляется Нижегородским областным врачебно-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом.

Главная особенность врачебного обследования спортсменов – это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий 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;
- оперативное.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

1. **Оценка состояния здоровья.** К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие не значительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

2. **Оценка физического развития** проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

3. При **оценке функционального состояния**, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости лёгких, максимальной вентиляции лёгких и др.)

4. **Определение специальной тренированности.** Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания личности: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной школе, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы тренера состоит в том, что тренер-преподаватель практически имеет время, которое отведено тренировочным занятием, и только в условиях тренировочных сборов тренер использует для этой цели и свободное от основных тренировочных занятий время. Воспитательная работа в училище тесно увязывается с воспитательной работой, проводимой в семье.

Условно можно выделить три стороны воспитательного процесса:

- воспитание в спортсменах идейных убеждений;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание специальных качеств и модели поведения на соревнованиях, необходимых для достижения высших спортивных результатов в гребном спорте.

Тренер обязан постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду и учебе, высокой организованности и требовательности к себе и товарищам, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к спортивной форме, инвентарю и оборудованию.

Главными воспитательными факторами в этой работе являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- моральное стимулирование;
- товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь и взаимная требовательность;
- обновление стендов спортивной славы (фотографии, плакаты, призы, награды, завоеванные спортсменами училища за все время его существования);
- торжественное празднование дня основания училища, приема новичков;
- встречи с известными спортсменами и ветеранами спорта;
- обсуждение поведения спортсмена коллективом группы (без участия и с участием представителей тренерского состава);
- подведение итогов (в конце каждого сбора или соревнования), участие в составлении плана на следующий год.

Во время проведения тренировочных сборов могут быть использованы такие формы воспитательной работы, как: собрание группы, собрания команды, лекции и беседы о внутренней и внешней политике; о международном положении; политинформации; участие в субботниках; встречи с ветеранами спорта и знаменитыми спортсменами.

Эти мероприятия оказывают эффективное воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания. Этой же цели служат и различные культурно-

массовые мероприятия; чтение и обсуждение спортивной литературы, посещение музеев, выставок, просмотр кинофильмов и др. Фильмы и литературу следует подбирать с таким расчетом, чтобы они способствовали воспитанию лучших гражданских качеств спортсмена, поднимали его настроение, настраивали на преодоление трудностей, воспитывали упорство в достижении цели.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности, спортивных праздников. Они пробуждают активность спортсмена, развивают чувства коллективизма, способствуют восстановлению контактов между учащимися, повышают их культуру.

План культурно-массовых мероприятий должен четко скоординирован с планом тренировочной работы, например, длительный выезд на экскурсии или на шефское предприятие (во время сборов) рекомендуется планировать на разгрузочный день, а короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей на дни тренировок с повышенной нагрузкой.

Важное внимание в воспитательной работе со спортсменами необходимо уделять их поведению и настроению во время соревнований. Наблюдая за их выступлениями, поведением, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена те или иные морально-волевые качества. Перед соревнованием необходимо настраивать спортсмена на проявление конкретных морально-волевых качеств. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Тренер-преподаватель обязан помнить, что комплексный подход к воспитанию спортсмена предполагает изучение и использование всех факторов воздействия на личность не только в стенах училища, но и дома. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен тщательно изучать особенности поведения спортсменов в быту и (ознакомиться, как они учатся и выполняют поручения), какие факторы окажут положительное влияние на их поведение и убеждения и т.д. при этом важно учитывать психические, физические и биологические особенности детей.

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ на основе

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий²,
- Календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Нижегородской области.

² Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.
<http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

7.1. Перечень Интернет-ресурсов

1) КонсультантПлюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №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 Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от 14.03.2013г. № 111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки».

2) Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
- Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021 гг. (летние виды спорта)
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyu-kalendarnyy-p/

3) Сайт организации, осуществляющей спортивную подготовку www.nouor.ru

4) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

7.2. Литература

1. Агеев Ш.К. Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле. Поволжская государственная академия физической культуры и спорта РФ, Федерация гребного спорта России, 2014.
2. Беркутов А.Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. По заказу Федерации гребного спорта РФ, 2016.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 176 с.
4. Волков И.П., Цикунова Н.С. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия. 2015 г.
5. Вогунов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М.: Академия, 2014 г.
6. Грачёв О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. доцента Е.В. Харламова. - М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2017. - 464 с.
7. Данилин С.В. Психология спорта. Хрестоматия. - М.: АСТ, Харвест, 2017 г.
8. Доманов А.В. Психология физического воспитания и спорта. Учеб-ник для вузов. - М.: Академический проект, Фонд "Мир", 2009 г.
17. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физ. культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2015, - 271с.
9. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебное пособие для студ. вузов. - Изд. 5-е, стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 456 с.
10. Михайлова Т.В., Беркутов А.Н. Гребля академическая. - М.: Советский спорт, 2014. - 192 с.
11. Михайлова Т.В., Комаров А.Ф. и др. Гребной спорт. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 400с.
12. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 224 с.
13. Хрущев С.В. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 2015 - 157 с.
14. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрущёв. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 151 с.
15. Шубин Ю.К., Жмарев Н.В., Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ // Программа для ДЮСШ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и ШВСМ. М., 2016. - С. 16-95.
16. Якумов С.П. Гребля наших дней 2014 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. _____

Дата и место рождения _____

Год и месяц начала занятия спортом _____

Избранный вид спорта _____

| Группы, год | Дата обследования | Физическое развитие | | | | | | | Заключен ие врача |
|---|----------------------|---------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------------------|---------|------------|--------------|----------------------|
| | | Рос т, см | Масс а тела, кг | Длин а стоп ы, см | Сила сгибате лей кисти, кг | ЖЕ Л | МПК | | |
| | | | | | | | мл/ми н | мл/мин/ к | |
| <i>Исходны е данные при зачислен ии в НОУОР</i> | | | | | | | | | |
| <i>T (CC) 2-й год</i> | | | | | | | | | |
| <i>T (CC) 3-й год</i> | | | | | | | | | |
| <i>T (CC) 4-й год</i> | | | | | | | | | |
| <i>T (CC) 5-й год</i> | | | | | | | | | |
| <i>ССМ 1-й год</i> | | | | | | | | | |
| <i>ССМ 2-й год</i> | | | | | | | | | |
| <i>ССМ 3-й год</i> | | | | | | | | | |
| <i>ВСМ</i> | | | | | | | | | |

| Группы, год | Дата обследования | Физическая подготовленность | | | | Специальная | Тренировочная и соревновательная деятельность | | Лучшие спорт-ые рез-ты на осн-ых соревнованиях |
|--|-------------------|--------------------------------|--|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|---|----------------------------|--|
| | | Общая | | | | | Гребной эргометр 2000 м | количество | |
| | | Бег на 60 – 100 м (с) | Прыжо к в длину с места (см) | Подтя гиван ие/от жим | Кросс на 2 – 3 км (мин, с) | тренир. дней/ занятий | | сор-ых дней/ стартов | |
| Исходные данные при зачислени и в НОУОР | | | | | | | | | |
| Т (СС) 2-й год | | | | | | | | | |
| Т (СС) 3-й год | | | | | | | | | |
| Т (СС) 4-й год | | | | | | | | | |
| Т (СС) 5-й год | | | | | | | | | |
| ССМ 1-й год | | | | | | | | | |
| ССМ 2-й год | | | | | | | | | |
| ССМ 3-й год | | | | | | | | | |
| ВСМ | | | | | | | | | |