



**ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ  
МЕЗО-И МАКРОЦИКЛОВ ГРЕБЦОВ  
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ  
ПОДГОТОВКИ**



Мигунов И. П. Шамякина

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Мозырский государственный педагогический университет  
имени И. П. Шамякина»

ПОСТРОЕНИЕ  
ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕЗО- И МАКРОЦИКЛОВ ГРЕБЦОВ  
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Справочник

Мозырь  
МГПУ им. И. П. Шамякина  
2022

УДК 797.12(078)  
ББК 75.717.7я73  
П63

Составители:

**А. А. Борисок**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин УО МГПУ им. И. П. Шамякина;  
**К. В. Колоцей**, преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания УО МГПУ им. И. П. Шамякина

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры УО ГГУ им. Ф. Скорины  
*Е. В. Осипенко*;  
заслуженный тренер РБ, директор учреждения «Мозырская СДЮШОР профсоюзов по гребле на байдарках и каноэ»  
*В. В. Скриганов*

Печатается по решению редакционно-издательского совета учреждения образования «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина»

**Построение** тренировочных мезо- и макроциклов гребцов на начальном этапе подготовки : справочник / сост.: А. А. Борисок, К. В. Колоцей. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2022. – 50 с. ISBN 978-985-477-813-6.

В издании изложены основные положения планирования учебно-тренировочного процесса гребцов в ДЮСШ на этапе начальной подготовки. Подробно рассматривается содержание учебной программы детско-юношеской спортивной школы как базового документа для планирования. Рассматриваются технология планирования и правила оформления плана-схемы макроцикла.

Издание предназначено для студентов факультета физической культуры, обучающихся по специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта)».

УДК 797.12(078)  
ББК 75.717.7я73

ISBN 978-985-477-813-6

© Борисок А. А., Колоцей К. В.,  
составление, 2022  
© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	4
1 Учебная программа детско-юношеской спортивной школы по гребле .....	5
1.1 Структура и содержание программы детско-юношеской спортивной школы .....	5
1.2 Организация и режим работы спортивных школ .....	7
1.3 Комплектование учебных групп.....	8
1.4 Современная подготовка спортивного резерва .....	9
1.5 Учебный план в группах начальной подготовки.....	10
1.6 Отбор, комплектование и перевод на следующий этап подготовки .....	11
1.7 Содержание теоретической подготовки учащихся .....	12
1.8 Практическая подготовка учащихся .....	15
1.9 Техническая и физическая подготовка .....	18
1.10 Нормативные требования по видам подготовленности.....	20
1.11 Методика специальных антропометрических измерений и тестирования физической подготовленности (общей и специальной) .....	22
2 Планирование .....	26
2.1 Планирующая документация тренера .....	26
2.2 Годовое планирование (макроцикл).....	29
2.3 Мезоцикл .....	32
2.4 Технология планирования и правила оформления план-схемы макроцикла .....	36
Приложения .....	43
Приложение А. Требования к режиму и комплектованию учебных групп в специализированных учебно-спортивных учреждениях по гребле на байдарках и каноэ .....	43
Приложение Б. Требования к режиму и комплектованию учебных групп в специализированных учебно-спортивных учреждениях по академической гребле.....	44
Приложение В. Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов в группах начальной подготовки первого года обучения .....	45
Приложение Г. Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов в группах начальной подготовки свыше одного года обучения .....	46
Приложение Д. Примерное содержание микроциклов в группе начальной подготовки 1-го года обучения по гребле на байдарках и каноэ, академической гребле (на примере общеподготовительного этапа 11 недели). Объем работы – 6 часов в неделю = 270 минут (три тренировки) .....	47
Список использованной и рекомендуемой литературы.....	49

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Планирование является одним из важнейших условий управления тренировочным процессом спортсменов. Наличие хорошо структурированных планов предотвратит напрасную трату усилий, времени, средств и неспособность обеспечить результаты работы.

Планирование является сложным аспектом трудовой деятельности тренера, которая требует большой умственной работы. Соответствие плана выполняемой работе способствует обеспечению необходимых перспектив, ритма, высокого качества и успешного выполнения запланированных работ в срок.

Качество планирования и работы тренера оценивается по уровню спортивных результатов, показываемых его спортсменами, а также в результате анализа конкретных учебно-тренировочных занятий.

Для анализа учебно-тренировочных занятий проводится анализ планирующей документации тренера.

К планирующей документации тренера относятся: утвержденные директором ДЮСШ объем учебной нагрузки тренера (в месяц или на год) и списочные составы учебных групп; учебный журнал с отметками о дате проведения занятия, его длительности, количестве присутствующих спортсменов на занятии из общего списка, краткого содержания занятия и т. д.; табель выполнения учебной нагрузки за месяц; программа ДЮСШ по виду спорта; перспективный план подготовки спортсменов; годовой план-график распределения учебного материала; план распределения учебного материала на месяц; планы-конспекты учебно-тренировочных занятий; набор наиболее важных тренировочных формул для развития физических качеств.

При подготовке издания использовались программа по гребле на байдарках и каноэ для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, а также постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь «Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта».

*Справочник поможет студентам овладеть:*

✓ компетенциями, направленными на формирование знаний и умений планирования учебно-тренировочного процесса по гребле на байдарках и каноэ, гребле академической на этапах начальной подготовки в детско-юношеских спортивных школах;

✓ навыками работы с учебной программой детско-юношеской спортивной школы, так как на начальных этапах профессиональной деятельности работа с документацией у молодых специалистов вызывает затруднения.

## 1 УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ПО ГРЕБЛЕ

### 1.1 Структура и содержание программы детско-юношеской спортивной школы

Программа ДЮСШ по гребле на байдарках и каноэ и программа ДЮСШ по академической гребле являются основными документами в планировании, организации учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Программа составлена на основе нормативных документов Министерства спорта и туризма, Министерства образования, Министерства здравоохранения и Министерства финансов Республики Беларусь с учетом передового опыта работы с юными спортсменами, результатов научных исследований и тенденций развития гребли на байдарках и каноэ и академической гребли как вида спорта.

Учебный материал программы раскрывает содержание организационно-методических особенностей многолетней подготовки, планирование и содержание занятий в группах, особенности психологической подготовки спортсменов, медико-биологического контроля, восстановительные мероприятия, инструкторскую и судейскую практику, воспитательную работу и методику специальных антропометрических измерений и тестирования физической подготовленности.

Содержание программы позволяет тренерам всех спортивных школ выработать единое понимание в комплексном подходе к построению тренировочного процесса в многолетней системе подготовки гребцов от новичков до высококвалифицированных спортсменов.

Программа состоит из 12 разделов. Содержание каждого раздела представлено в таблице 1.

Таблица 1. – Содержание разделов программы ДЮСШ по гребле на байдарках и каноэ и гребле академической

Номер раздела	Название раздела	Содержание раздела
1 раздел	Организационно методические особенности многолетней подготовки	<i>Рассматриваются следующие общие вопросы по организационно-методическим особенностям многолетней подготовки:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ этапы многолетней подготовки и их задачи;</li><li>✓ режим и комплектование учебных групп;</li><li>✓ организация и режим работы в спортивных школах</li></ul>

Продолжение таблицы 1

2 раздел – НП 3 раздел – УТ 4 раздел – СС 5 раздел – ВСМ	Планирование и содержание занятий в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах, в группах спортивного совершенствования и в группах высшего спортивного мастерства	<i>Рассматриваются следующие вопросы обучения спортсменов:</i> ✓ задачи обучения; ✓ требования к отбору и комплектованию групп; ✓ учебный план; ✓ теоретическая и практическая подготовка; ✓ направленность подготовки по этапам годового цикла; ✓ программный материал по видам подготовки; ✓ планирование и содержание занятий; ✓ нормативные требования по видам подготовленности.
6 раздел	Психологическая подготовка	<i>Рассматриваются вопросы психологической подготовки спортсменов</i>
7 раздел	Медико-биологический контроль	<i>Рассматриваются вопросы по медико-биологическому контролю</i>
8 раздел	Восстановительные и профилактические мероприятия	<i>Рассматриваются вопросы по восстановительным и профилактическим мероприятиям</i>
9 раздел	Инструкторская и судейская практика	<i>Рассматриваются вопросы по инструкторской и судейской практике</i>
10 раздел	Воспитательная работа	<i>Рассматриваются вопросы по воспитательной работе</i>
11 раздел	Методика специальных антропометрических измерений и тестирования физической подготовленности	<i>Рассматриваются вопросы по методике специальных антропометрических измерений и тестирования физической подготовленности (общей и специальной)</i>
12 раздел	Перечень инвентаря и оборудования	Перечень инвентаря и оборудования

В конце учебной программы предлагается список рекомендуемой литературы.

## 1.2 Организация и режим работы спортивных школ

Учебный год в специальных учебно-спортивных учреждениях начинается 1 сентября. Учебно-спортивный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами, годовым учебным планом для отдельных групп обучения и учебной программой.

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

Основные формы учебно-тренировочного процесса и продолжительность одного занятия представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2. – Основные формы учебно-тренировочного процесса

1	Учебно-тренировочные занятия
2	Работа по индивидуальным планам (с учащимися групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства или наиболее одаренными учащимися учебно-тренировочных групп)
3	Медико-восстановительные мероприятия
4	Педагогические тестирования
5	Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах

Таблица 3. – Продолжительность одного занятия\*

1	В группах начальной подготовки два академических часа (90 мин)
2	В учебно-тренировочных группах три академических часа (135 мин)
3	В группах спортивного совершенствования четыре академических часа (180 мин)

В процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, в свободное время детско-юношеская спортивная школа организует и проводит воспитательную работу с учащимися по плану, утвержденному директором школы.

\* Продолжительность одного занятия не должна превышать время, установленное нормативными документами.

### 1.3 Комплектование учебных групп

Требования для комплектования учебных групп в ДЮСШ представлены в таблице 4.

Таблица 4. – Требования к комплектованию учебных групп ДЮСШ по гребле на байдарках и каноэ и гребле академической

1	Учебно-тренировочные группы (УТГ) формируются из числа учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки (НП) не менее двух лет
2	Соотношение количества групп НП и УТГ при комплектовании за счет бюджетных средств должно быть, как правило, не менее 2:1
3	По окончании учебного года в общеобразовательной школе количественный состав групп НП и УТГ должен составлять не менее 50 % имеющегося списочного состава
4	Зачисление спортсменов на очередной год обучения производится при выполнении требований спортивного мастерства в соответствии с этапом многолетней подготовки, оценки технической подготовленности, оценки показателей в тестировании специальной подготовленности, а также уровня морфологического развития и общефизической подготовленности
5	Спортсмены-учащиеся, не выполнившие требования перевода на следующий год обучения в конце обучения в группе начальной подготовки 3 года и учебно-тренировочной группе 3 года обучения, переводятся в спортивно-оздоровительные группы (СОГ) с соответствующим изменением режима тренировок и предлагаемых нагрузок
6	Спортсмены-учащиеся групп УТГ-3 и СПС-2 ( <i>специализированная подготовка спортсмена второго года</i> ), успешно выполнившие требования СПС-1 и ВСМ-1 соответственно, могут быть переведены в СПС – свыше 2 и ВСМ – свыше 2 года обучения
7	Спортсмены-учащиеся групп УТГ – свыше 3-х лет и СПС – свыше 2-х лет, не выполнившие требования СПС – 1 и групп ВСМ-1 соответственно, могут быть оставлены на повторный год обучения

## 1.4 Современная подготовка спортивного резерва

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе основных методических положений, которые представлены в таблице 5.

Таблица 5. – Основные методические положения современной подготовки спортивного резерва

1	Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов
2	Постоянное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (с максимум в группах спортивного совершенствования), соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и, соответственно, уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки
3	Соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов

### 1.5 Учебный план в группах начальной подготовки

Таблица 6. – Примерный план распределения запланированного объема занятий по разделам в группах начальной подготовки

№ раздела программы	Разделы программы	Группа (гребля на байдарках и каноэ)		Группа (академическая гребля)	
		НП-1	НП свыше 1	НП-1	НП свыше 1
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка, часы</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
1.1	Требования безопасности при занятиях гребным спортом	1	1	1	1
1.2	Физическая культура и спорт в РБ	1		2	
1.3	История развития гребного спорта	1		2	
1.4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1		1	1
1.5	Гигиена спортивных занятий	1	1	1	1
1.6	Основы техники гребного спорта		2	1	1
1.7	Техника гребли выбранного вида		2		2
1.8	Правила соревнований		2		
1.9	Методика обучения технике гребли				2
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка, часы</b>	<b>307</b>	<b>304</b>	<b>304</b>	<b>304</b>
2.1	ОФП (общая физическая подготовка)	167	176	180	176
2.2	СФП (специальная физическая подготовка)	140	128	64	68
2.3	Техническая подготовка			60	60
	<b>Итого часов:</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>
2.1	<i>Соревновательная деятельность</i>				
2.2	Количество соревнований по ОФП	1–2	2–3		
2.3	Количество соревнований по СФП	1–2	2–3		
	<i>Общее количество соревнований</i>	2–4	4–6		
	<i>Общее количество стартов</i>	4–10	8–15		

### 1.6 Отбор, комплектование и перевод на следующий этап подготовки

Таблица 7. – Условия отбора и комплектования группы начальной подготовки

1	Врачебное разрешение к занятиям греблей (медицинская справка)
2	Учет требований <i>пригодности</i> и <i>перспективности</i> по шкалам оценок физического развития юношей и девушек соответствующего возраста
3	Удовлетворительный уровень общей физической подготовленности по шкалам оценок результатов и специальной плавательной подготовленности в контрольно-оценочных упражнениях для НП–1

Таблица 8. – Условия перевода на следующий этап подготовки

1	Учет требований <i>пригодности</i> (удовлетворительный уровень физического развития) и <i>перспективности</i> (отличный уровень физического развития) по шкалам оценок физического развития гребцов соответствующего возраста
2	Наличие выполнения спортивного разряда
3	Соответствие удовлетворительному уровню общей физической и специальной подготовленности по шкалам оценок результатов в контрольных упражнениях

## 1.7 Содержание теоретической подготовки учащихся

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

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

**История развития гребного спорта.** Использование гребли в качестве средства передвижения по воде. Возникновение спортивной гребли. Этапы развития гребного спорта. Знаменательные даты в развитии гребного спорта. Создание международных федераций по гребным видам спорта. История проведения чемпионатов Европы и мира. Гребной спорт в программе Олимпийских игр. Участие спортсменов РБ в соревнованиях различного уровня. Современное состояние гребного спорта и итоги спортивного года. Тенденции развития гребного спорта в мире и в РБ.

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

**Гигиена спортивных занятий.** Личная гигиена, режим дня и питание при занятии греблей. Гигиена сна и питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсмена. Примерные суточные нормы пищевого рациона для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта, ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви, жилища и мест занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и меры профилактики.

**Основы техники гребного спорта.** Понятие о технике гребли. Знакомство с основными свойствами воды и условиями взаимодействия с ней тел, находящихся в покое и в движении. Составляющие сопротивления движению лодки. Составные части цикла гребка. Значение опорного периода в цикле гребка. Особенности безопорного периода в цикле гребка. Фазовый состав цикла гребка.

Механика весельного гребка в уключинной гребле (академическая гребля). Разложение векторных сил на рукоятке и лопасти в уключинной гребле.

**Техника гребли избранного вида (на байдарке и каноэ).** Посадка гребца в лодку. Силы, действующие на спортсмена при быстрой гребле. Строение весла как движителя лодки. Анализ движений гребца по материалам кино и видеозаписи. Баланс лодки. Движения рук, туловища и ног в различных фазах цикла гребка.

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

**Методика обучения технике гребли академической.** Фазы формирования двигательного навыка. Уровни владения техникой гребли. Основные этапы обучения в гребном спорте. Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли. Контроль и оценка результатов обучения. Методика организации и проведения учебных занятий по гребному спорту. Пути

интенсификации процесса обучения технике гребли. Определения основных признаков уровней владения техникой гребли. Уровень знаний с нейтрализацией реактивных сил, ограничением степеней свободы.

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

МГТУ ИМ. И. П. ШАМЯКИНА

## 1.8 Практическая подготовка учащихся

### Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы

Таблица 9. – Направленность подготовки общеподготовительного этапа годового цикла для первого года обучения (спортсмены-новички на б/к 10–11 лет, а/г 9 лет и старше) и групп начальной подготовки свыше 1 года обучения

<i>Группа начальной подготовки первого года обучения</i>	<i>Группа начальной подготовки свыше 1 года обучения</i>
<b>Общеподготовительный этап (сентябрь – апрель)</b>	
<i>Цель:</i> изучение и овладение основными элементами техники гребли	<i>Цель:</i> создание предпосылок для завершения начальной подготовки на воде (взаимодействие с веслом, лодкой и водой)
<i>Основные задачи:</i>	<i>Основные задачи:</i>
а) первичный отбор спортсменов;	а) доукомплектование группы;
б) овладение основами техники гребли;	б) закрепление техники гребли и специфических ощущений;
в) гармоничное физическое развитие;	в) развитие общей выносливости;
г) повышение уровня функциональной подготовленности;	г) повышение уровня функциональной и общефизической подготовки;
д) повышение уровня мотивации к занятиям в спортивной школе.	д) теоретическая подготовка.
<i>Содержание работы:</i>	<i>Содержание работы:</i>
а) привлечение детей в школу для просмотра перспективных учеников;	а) изучение техники гребли и ее элементов в гребном аппарате, бассейне и на открытой воде в лодке;
б) предварительный отбор и прием нормативов по плаванию;	
в) организация медосмотра;	б) продолжительная работа в лодке;
г) изучение техники гребли по элементам на суше и гребном станке, на гребном тренажере и в гребном бассейне;	в) общефизическая подготовка и сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке;
д) ознакомление с правилами поведения на воде и эксплуатации гребного инвентаря;	г) сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.
е) общая физическая подготовка;	
ж) сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.	

Таблица 10. – Направленность подготовки специально-подготовительного этапа годичного цикла для первого года обучения (спортсмены-новички на б/к 10–11 лет, а/г 9 лет и старше) и групп начальной подготовки свыше 1 года обучения

Группа начальной подготовки первого года обучения	Группа начальной подготовки свыше 1 года обучения
<i>Специально-подготовительный этап (май – август)</i>	
<i>Цель:</i> завершение первоначальной подготовки и определение специализации дальнейшей подготовки	<i>Цель:</i> формирование правильной техники в избранном виде гребли и создание мотивации к дальнейшему совершенствованию подготовленности
<i>Основные задачи:</i>	<i>Основные задачи:</i>
а) доукомплектование групп;	а) формирование знаний о биомеханических показателях гребли (темп, ритм, амплитуда и т. д.);
б) овладение основами техники гребли на воде, гребном аппарате, учебной или тренировочной лодке с поддерживающими устройствами;	б) содействие формированию специфических комплексов ощущений (чувство темпа, ритма, весла, лодки, воды и т. п.);
в) изучение приемов управления лодкой и сохранения равновесия;	в) повышение уровня общей физической подготовленности и специальной выносливости.
г) формирование специфических ощущений;	
д) содействие гармоничному физическому развитию и повышению уровня общей функциональной подготовленности;	
е) подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.	
<i>Содержание работы:</i>	<i>Содержание работы:</i>
а) углубленное изучение техники гребли по элементам на суше, гребном станке и в лодке на открытой воде;	а) широкое использование гребли в различных лодках;
б) изучение приемов управления лодкой и сохранения равновесия;	б) совершенствование целостного выполнения цикла гребли;
в) физическая и плавательная подготовка;	в) совершенствование ритмической структуры цикла гребка;
г) участие в соревнованиях школы по общей физической подготовке;	г) отработка техники старта и финиша;

Продолжение таблицы 10

д) сдача контрольных и переводных нормативов по общей физической и специализированной подготовке.	д) гребля в лодке с использованием различных методов тренировки;
	е) специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники гребли;
	ж) общефизическая подготовка;
	з) сдача контрольно-переводных нормативов;
	и) участие в школьных (ДЮСШ) и городских соревнованиях.

МГПУ им. И. П. Шамякина

## 1.9 Техническая и физическая подготовка

Таблица 11. – Техническая и физическая подготовка гребцов на начальном этапе

<i>Цель технической подготовки:</i> овладение основами техники гребли	
<i>Основные задачи технической подготовки:</i>	
<i>Ознакомление:</i>	
а) с особенностями гребного инвентаря и правилами его эксплуатации;	
б) с правилами поведения на воде;	
в) со специальной терминологией.	
<i>Обучение:</i> выносу лодки, посадке, выходу из нее и основному рабочему положению гребца.	
<i>Содержание работы в группе НП первого года обучения:</i>	<i>Содержание работы в группе НП свыше 1 года обучения:</i>
а) подготовка гребного инвентаря к занятию;	а) создать представление о темпе и ритме гребли;
б) вынос лодки от места хранения к причальному плоту;	б) изменять скорость лодки, темп и ритм гребли;
в) постановка лодки на воду;	в) изучение элементов гребка: захват воды, проводка, занос весла, техника поворотов;
г) посадка в лодку и отход от плота;	г) выработка устойчивости техники гребли против сбивающих факторов;
д) выход на водную акваторию;	д) оказывать помощь терпящему бедствие на воде;
е) удержание заданного курса лодки;	е) выполнять основные элементы соревновательной деятельности;
ж) выполнение поворотов в движении и разворотов на месте;	ж) иметь опыт участия в городских соревнованиях
з) возвращение к причальному плоту и причаливание;	з) знать правила соревнований.
и) выход из лодки и ее вынос;	
к) постановка лодки на хранение.	
<i>Основная цель физической подготовки:</i> содействие разностороннему физическому развитию.	

Продолжение таблицы 11

<i>Средства физической подготовки:</i>	
<i>ОФП</i>	<i>СФП</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ бег средней интенсивности на местности или на стадионе;</li> <li>✓ передвижение на лыжах;</li> <li>✓ плавание различными способами;</li> <li>✓ спортивные и подвижные игры;</li> <li>✓ общеразвивающие гимнастические и атлетические упражнения,</li> <li>✓ упражнения с отягощениями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ гребля в лодке с равномерной и переменной скоростью, средней и малой интенсивностью;</li> <li>✓ гребля в лодке с поддерживающими устройствами и отягощением.</li> </ul>

МГТУ им. И. П. Шамякина

## 1.10 Нормативные требования по видам подготовленности

### *Техническая подготовленность*

В конце первого года обучения в группах НП юношам и девушкам для перехода на следующий этап обучения необходимо продемонстрировать удовлетворительный уровень двигательных умений, который оценивается в следующих контрольных заданиях:

1) вынос и подготовка инвентаря к выходу на воду (*выполняется в паре с товарищем – в оценке учитывается товарищеская взаимопомощь*);

2) самостоятельная посадка в лодку и отчаливание от пирса (плот, берег);

3) прохождение дистанции без отклонений от курса (гребля на б/к до 150 м; гребля академическая – до 1000 м) (*если задание выполняется с поддерживающими приспособлениями, то оценка задания снижается на 1 балл*);

4) разворот на месте в удобную сторону (*если задание выполняется с поддерживающими приспособлениями, то оценка задания снижается на 1 балл*);

5) причаливание к пирсу (плоту, берегу) и выход из лодки;

6) уход за инвентарем и занос в эллинг на хранение.

К окончанию обучения в группах НП и для перехода на следующий этап обучения в УТГ спортсмены должны знать основные правила соревнований для участников и иметь удовлетворительный уровень умений выполнения отдельных элементов соревновательной деятельности, который оценивается в следующих контрольных заданиях:

1) построение лодок на линии старта без держателей и занятие стартового положения по команде «внимание» (выполняется в группе не менее 3-х лодок);

2) прохождение по заданному курсу дистанции (до 500 м гребля на б/к и 2000 м гребля академическая) со сменой темпа, ритма гребли, с имитацией стартового и финишного ускорения;

3) прохождение поворота в правую и в левую стороны;

4) подход на лодке к перевернувшемуся в воду товарищу и транспортировка его к берегу;

5) транспортировка лодки и прочего перевернувшегося инвентаря к берегу.

### Примечания

1. Каждое задание оценивается по 5-балльной шкале методом экспертных оценок при участии в оценивании не менее 2 независимых специалистов в гребле на байдарках и каноэ (студенты факультета физической культуры не ниже выпускных курсов, спортсмены высокой квалификации, тренерско-педагогический состав школы, УОРа).

2. Определение уровня технической подготовленности производится по среднему арифметическому баллу из всех оценок в контрольных заданиях.

***Физическая подготовленность***

Нормативные требования по общей физической и специальной подготовленности представляют собой оценку результатов в контрольных упражнениях по пятибалльной шкале, что позволяет контролировать уровень подготовленности спортсмена.

В начале годового цикла подготовки полученные оценки по результатам в контрольных упражнениях оценивают исходный уровень подготовленности спортсмена, а в конце годового цикла позволяют оценить рост подготовленности.

В течение года избирательно контролируется прирост отдельных физических качеств с частотой не менее одного раза в месяц, что дает возможность, с одной стороны, вести постоянное наблюдение за темпами прироста данного качества, с другой стороны – стимулировать мотивацию спортсмена к более высоким достижениям.

МГТУ им. И. П. Шамякина

### 1.11 Методика специальных антропометрических измерений и тестирования физической подготовленности (общей и специальной)

Таблица 12. – Методика специальных антропометрических измерений

Длина тела	Измеряется антропометром в положении стоя
Размах рук	Измеряется расстояние между кончиками средних пальцев рук в положении стоя спиной к стене, руки в стороны
Длина тела сидя, руки вверх	Измеряется расстояние от опорной плоскости до кончиков пальцев, в положении сидя, руки вверх
Масса тела	Измеряется на медицинских весах с точностью до 100 гр
Вес-ростовой индекс:	а) отношение веса в килограммах к квадрату роста в метрах: (кг/м <sup>2</sup> ); б) отношение массы тела в граммах к длине тела в сантиметрах (г/см)

Таблица 13. – Методика тестирования общей физической подготовленности

Бег 10 м с высокого старта	Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу
Пятиминутный бег:	а) на спортивной площадке или в спортивном зале наносятся две линии на расстоянии не менее 10 м. По команде спортсмен бежит от одной линии до другой, достигнув второй линии, разворачивается и бежит обратно, и так 5 минут. Фиксируется общее количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.
	б) проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.
Челночный бег 10 м (бег между предметами)	От стартовой линии на расстоянии 2 м кладут набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через 1,5 м от первого набивного мяча или круга кладут (чертят) второй; через 1,5 м от второго – третий и т. д. еще два набивных мяча или круга. От последнего набивного мяча или круга на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Спортсмены по команде начинают бег, огибают справа первый мяч (круг), слева – второй и т. д. до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

Продолжение таблицы 13

<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>Спортсмен становится на линию старта, ноги врозь. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.</p>
<p>Прыжок вверх с места</p>	<p>На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте прямой руки вверх делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты. Отметка «2». Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.</p>
<p>Прыжки с «добавками»</p>	<p>Этот тест характеризует ловкость. Перед тестированием определяется максимальный результат прыжка в длину с места и устанавливается граница. На расстоянии <math>\frac{1}{4}</math> максимального результата от линии старта отчеркивается первая линия. На расстоянии <math>\frac{3}{4}</math> – вторая линия. Спортсмен последовательно совершает прыжки. Каждый раз с линии старта в пределы выделенных границ <math>\frac{1}{4}</math>–<math>\frac{3}{4}</math>, постепенно увеличивая их дальность. Засчитываются те прыжки («добавки»), которые по своей длине превышают границу <math>\frac{1}{4}</math>, и каждый предыдущий прыжок. Подсчет добавок прекращается, как только спортсмен достиг границы <math>\frac{3}{4}</math> или на трех прыжках, выполненных подряд, без увеличения длины прыжка. Оценивается количество не повторенных прыжков.</p>
<p>Подтягивание в вися на перекладине</p>	<p>Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.</p>

Окончание таблицы 13

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	<p>Из положения лежа на груди спортсмен выполняет сгибания и разгибания рук.</p> <p>Сгибание выполняется до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью.</p> <p>Определяется количество отжиманий.</p>
Наклон вперед	<p>Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые.</p> <p>Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2 укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки.</p> <p>Одна линейка обращена вверх, другая – вниз.</p> <p>Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-».</p> <p>Не разрешается сгибать колени и выполнять пружинистые движения.</p>

Таблица 14. – Методика тестирования специальной подготовленности

Плавание (гребля на б / к и академическая гребля)	<p>Разрешается плыть любым способом, произвольно меняя их на дистанции. При повороте и на финише участники обязаны коснуться стенки бассейна любой частью тела.</p> <p>Регистрируется время проплывания дистанции.</p>
Жим штанги лежа на спине (гребля на б / к)	<p>И. П. – лежа на спине на тренажере, ноги согнуты, ступни на полу, штанга широким хватом сверху на прямых руках вперед.</p> <p>✓ Выполняются сгибание и разгибание рук с касанием штангой груди.</p> <p>Регистрируется количество повторений.</p>
Тяга штанги лежа на груди (гребля на б / к и академическая гребля)	<p>И. П. – лежа на груди на тренажере, смотреть прямо, выпрямленные ноги фиксируются ремнями или партнером, штанга широким хватом сверху внизу.</p> <p>✓ Выполняются сгибание и разгибание рук с касанием штангой тренажера (толщина тренажера от поверхности лежа до поверхности касания штангой должна быть не более 10 см).</p> <p>Регистрируется количество повторений.</p>

Продолжение таблицы 14

<p>Эргометрическое тестирование на воде (гребля на б / к и академическая гребля)</p>	<p>Проводится на мерных дистанциях различной длины без поворотов в одиночках, в академической гребле в двойке распашной без рулевого и в одиночках.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ По команде «На старт!» спортсмен подъезжает и занимает место у стартовой линии, отмеченной буями на воде или береговой разметкой;</li> <li>✓ по команде «Внимание!» – принимает стартовое положение;</li> <li>✓ по команде «Марш!» – начинает перемещение по дистанции к финишному створу.</li> </ul> <p>При проведении групповым стартом каждый участник обязан следовать по середине своей «воды» и не подъезжать к другому участнику ближе, чем на 5 м (правило 5 метров).</p> <p>Регистрируется время прохождения дистанции.</p>
<p>Гребля на тренажере «Концепт» (академическая гребля)</p>	<p>Проводится на гребных эргометрах фирмы «Концепт». Определяется минимально необходимое время преодоления фиксированных отрезков дистанции, заранее установленной на дисплее микропроцессора гребного эргометра.</p>
<p>Пять поточных прыжков (академическая гребля)</p>	<p>Из стойки ноги врозь с линии старта, без разбега, толчком обеих ног спортсмен прыгает пять поточных прыжков вперед на дальность.</p> <p>Расстояние от линии старта до линии касания пяток после последнего пятого прыжка является показателем его прыжка.</p>

## 2 ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Планирующая документация тренера

Перед выполнением своих должностных обязанностей тренер-преподаватель по гребному спорту должен заключить контракт с нанимателем, в котором указываются: срок действия контракта; обязанности работника; права работника; права и обязанности нанимателя; даты выплаты заработной платы; продолжительность трудового отпуска; условия прекращения настоящего контракта и причины досрочного расторжения контракта.

В названии организации (являющейся нанимателем) указываются сфера ее деятельности и принадлежность к одной из общественных или государственных структур, занимающихся развитием гребного спорта. Название «Учреждение «Детско-юношеская спортивная школа»» (ДЮСШ) свидетельствует о том, что:

- ✓ *учреждение* – данное учреждение относится к (районному, городскому, областному отделам образования);
- ✓ *детская* – возрастная группа детей от 5 до 12 лет;
- ✓ *юношеская* – возрастная группа юношей и девушек от 13 до 18 лет;
- ✓ *спортивная* – основная ее деятельность связана с подготовкой спортсменов;
- ✓ *школа* – учебное заведение, предусматривающее систематическое проведение учебно-тренировочных занятий.

Если в названии данной школы появляется слово «специализированная», значит, предусматривается углубленное изучение конкретного вида спорта.

Расширение названия за счет понятия олимпийского резерва конкретизирует ее направленность на подготовку спортсменов для национальных команд по олимпийским видам спорта.

Нормативные документы, регламентирующие работу тренера представлены в таблице 15.

Таблица 15. – Нормативные документы, регламентирующие работу тренера

1	Закон Республики Беларусь « О физической культуре и спорте»
2	Положение о ДЮСШ
3	Функциональные обязанности руководящего, тренерского и обслуживающего персонала
4	Годовой план работы ДЮСШ
5	Календарный план спортивных мероприятий
6	Инструкция о порядке начисления заработной платы

Продолжение таблицы 15

7	Нормы объема учебных часов в неделю и год
8	Требования минимальной наполняемости учебных групп
9	Формы отчетной и планирующей документации тренера

В перечне необходимой для работы тренера документации выделяют обязательные и рекомендуемые планирующие документы, представленные в таблицах 16 и 17.

Таблица 16. – Обязательные планирующие документы тренера (финансовой отчетности)

1	Утвержденные директором ДЮСШ объем учебной нагрузки тренера (в месяц или на год) и списочные составы учебных групп
2	Учебный журнал с отметками о дате проведения занятия, его длительности, количестве присутствующих на занятии спортсменов из общего списка, краткое содержание занятия
3	Табель выполнения учебной нагрузки за месяц

Таблица 17. – Рекомендуемые планирующие документы тренера

1	Программа ДЮСШ по виду спорта
2	Перспективный план подготовки спортсменов
3	Годовой план-график распределения учебного материала
4	План распределения учебного материала на месяц
5	Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий
6	Набор наиболее важных тренировочных формул для развития физических качеств

Для проведения предварительного анализа планирующей документации тренера предусматриваются действия проверяющих, которые представлены в таблице 18.

Таблица 18. – Действия проверяющих для проведения предварительного анализа планирующей документации тренера

1	Ознакомление с имеющейся у тренера планирующей документацией
2	Проведение анализа плана-конспекта занятия

## Продолжение таблицы 18

3	Подготовка средств и методов оперативного и текущего контроля (карта хронометрирования, протокол записи измерения ЧСС у наблюдаемых спортсменов, видеоаппаратура, карта педагогического наблюдения, регистраторы ЧСС, датчики скорости, секундомер и т. д)
---	--

1. При проведении текущего контроля качества учебно-тренировочного занятия каждый участвующий в этом процессе должен четко выполнять свои функции, не вмешиваясь в ход занятия.

2. Полученные в ходе наблюдения и контроля данные обрабатываются и выносятся на обсуждение. Оценка формируется коллегиально по итогам открытого или закрытого голосования экспертов.

МГПУ им. И. П. Шамякина

## 2.2 Годовое планирование (макроцикл)

### 2.2.1 Общие положения для планирования макроцикла на этапе начальной подготовки

Основные задачи учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- 1) укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию;
- 2) выявление задатков и способностей детей;
- 3) развитие основных физических качеств;
- 4) обучение основам техники вида гребли (в одиночках);
- 5) закаливание организма;
- 6) приобщение занимающихся к дисциплинированности и организованности на занятиях;
- 7) формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- 8) ознакомление со специфичностью гигиены и методами самоконтроля гребца.

Подготовка характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением материалов различных видов спорта и подвижных игр, использованием игрового метода.

В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость освоения многообразных подготовительных упражнений.

В процессе технического совершенствования ни в коем случае не следует пытаться стабилизировать технику движений, добиваться стойкого двигательного навыка.

В это время закладывается разносторонняя техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. Это положение распространяется на последующие два этапа многолетней подготовки, однако особо учитывается на этапе начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной *подготовительный период*.

Подготовительный период строится на материале упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Применяемые упражнения по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных.

В этот период используются разнообразные специально-подготовительные упражнения.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Соотношение продолжительности указанных этапов в большей степени зависит от типа макроцикла и квалификации спортсмена.

### 2.2.2 *Общеподготовительный этап подготовительного периода*

Основные задачи общеподготовительного этапа:

- 1) повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности;
- 2) увеличение возможностей основных функциональных систем организма спортсмена;
- 3) развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств.

Эффективность тренировки на первом этапе подготовительного периода прямо не зависит от объема соревновательных упражнений в общем объеме тренировочной работы.

Излишнее использование в это время соревновательных упражнений в ущерб вспомогательным и специально-подготовительным может отрицательно сказываться на спортивных результатах.

### 2.2.3 *Специально-подготовительный этап подготовительного периода*

Тренировка на данном этапе предусматривает целенаправленную специальную подготовку, обеспечивающую готовность к эффективной соревновательной деятельности. Это достигается увеличением доли специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, а также собственно соревновательным.

Содержание тренировки предусматривает развитие комплексных качеств (скоростно-силовых возможностей, специальной выносливости) на базе предпосылок, созданных на первом этапе подготовительного периода. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению возможностей отдельных слагаемых специальной работоспособности.

### 2.2.4 *Соревновательный период*

Основными задачами соревновательного периода являются сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и полное использование его в главных соревнованиях. Это достигается применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

В процессе подготовки учитывают все особенности главных соревнований, начиная от задач, стоящих перед спортсменом в том или ином соревновании, и заканчивая составом предполагаемых участников.

Все остальные соревнования носят тренировочный характер, специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к главным соревнованиям. Часть из них предусмотрена существующим календарем, а часть организуется в виде контрольных стартов.

Ответственные состязания оказывают значительно более глубокое воздействие на организм спортсмена, чем интенсивные тренировочные нагрузки и контрольные соревнования.

За 2–3 недели перед ответственными стартами значительно снижается общий объем тренировочной работы. В тренировку вводят значительное количество специально-подготовительных упражнений, иногда весьма отличных от соревновательных. Вводятся упражнения общей физической подготовки.

МГПУ им. И. П. Шамякина

### 2.3 Мезоцикл

Мезоструктура в структуре годовой подготовки спортсмена средняя по продолжительности, способствует формированию второй фазы долговременной адаптации с достижением нового уровня спортивной подготовленности и направлена на активизацию морфофункциональных преобразований в организме спортсмена, обеспечивающих развитие отдельных физических качеств или сторон подготовленности спортсмена.

Мезоцикл – это относительно целостный этап тренировочного процесса *продолжительностью от 3 до 6 недель.*

Наиболее популярны *четырёхнедельные мезоциклы.*

*Типы мезоциклов и их характеристики представлены в таблице 19.*

Таблица 19. – Типы мезоциклов

Тип мезоцикла	Характеристика мезоцикла
1. Втягивающий	<p>Плавный рост интенсивности.</p> <p><i>Задача:</i> постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.</p> <p><i>Упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общей и вспомогательной физической подготовки;</li> <li>– специально-подготовительные, определяющие уровень разных видов выносливости;</li> <li>– избирательного совершенствования СС качеств и гибкости;</li> <li>– становления двигательных навыков и умений.</li> </ul>
2. Базовый (накопительный)	<p>Создание устойчивого фундамента ФП для достижения спортивных результатов.</p> <p><i>Задача:</i> повышение функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитие ФК, становление технической, тактической и психической подготовленности.</p> <p><i>Упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– характеризуются разнообразием средств;</li> <li>– большая по объему и интенсивности работа;</li> <li>– широкое использование занятий с большими нагрузками.</li> </ul>

## Продолжение таблицы 19

3. Контрольно-подготовительный	<p>Синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах.</p> <p><i>Задача:</i> интегральная подготовка и участие спортсменов в серии контрольных микроциклов для оценки уровня развития физических качеств.</p> <p><i>Упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным;</li> <li>– собственно соревновательные упражнения.</li> </ul>
4. Подводящий (предсоревновательный)	<p>Трансформация фундамента физической подготовки в специальную работоспособность.</p> <p><i>Задача:</i> устранение мелких недостатков, совершенствование технических возможностей, целенаправленная психическая и тактическая подготовка.</p> <p><i>Упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на основе нагрузочных микроциклов, для повышения уровня специальной подготовленности;</li> <li>– на основе разгрузочных микроциклов, для ускорения процессов восстановления и эффективного протекания адаптационных процессов.</li> </ul>
5. Соревновательный	<p>Подготовка и участие в главных соревнованиях.</p> <p><i>Задача:</i> участие в 2–4 соревнованиях.</p>
6. Восстановительный	<p>Сохранение определенной волнообразности воздействия тренировочных нагрузок.</p> <p><i>Задача:</i> строгое соответствие между периодами напряженной работы и относительным восстановлением в мезоциклах. Чем выше нагрузки в ударных микроциклах, тем ниже в восстановительных;</p> <p>чем продолжительнее период напряженной работы, тем длительнее должно быть время, отводимое на восстановление.</p>

Длительность мезоциклов и тренировочных этапов (общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный, этап непосредственной предсоревновательной подготовки и соревновательный) взаимосвязана с минимальной и максимальной продолжительностью формирования долговременной адаптации, что обеспечивает развитие отдельных физических качеств и комплексное развитие общей или специальной подготовленности.

1. Для развития силовых способностей продолжительность мезоцикла – от 3 до 6 недель.

2. Для развития скоростных способностей продолжительность – от 4 до 6 недель.

3. Для развития выносливости продолжительность – от 9 до 18 недель.

4. Для развития скоростной выносливости продолжительность – от 4 до 9 недель.

5. Для развития силовой выносливости продолжительность – от 6 до 12 недель.

При совершенствовании отдельных сторон подготовленности выбирают различные варианты развития специальной работоспособности. Выделяют 5 вариантов ее развития.

Характеристика каждого варианта развития специальной работоспособности рассматривается в таблице 20.

Таблица 20. – Варианты развития специальной работоспособности (СР)

Варианты развития СР	Характеристика
1. Линейный	<p>Отмечается пропорциональный прирост работоспособности в течение всего мезоцикла.</p> <p>Это самый длительный по продолжительности вариант – до 36 недель.</p> <p>Наиболее характерен при совершенствовании теоретической и технической подготовки.</p> <p>Описывается линейной функцией.</p>
2. Интенсивный (ускоренный)	<p>Характеризуется быстрым достижением высокого уровня работоспособности за минимально короткий временной отрезок в 4 – 6 недель.</p> <p>Наиболее характерен при совершенствовании тактической подготовки.</p> <p>Описывается обратной экспоненциальной функцией.</p>

## Продолжение таблицы 20

3. Экстенсивный (менее интенсивный)	<p>Обеспечивает плавный прирост результатов в начале мезоцикла и значительный к его окончанию.</p> <p>Продолжительность мезоцикла – от 12 до 18 недель.</p> <p>Обеспечивает совершенствование физической подготовленности.</p> <p>Описывается экспоненциальной функцией.</p>
4. Комбинированный	<p>Сочетает в себе 2 и 3 варианты.</p> <p>Длительность его за счет этого изменяется в диапазоне от 12 до 21 недели.</p> <p>Идеально подходит при совершенствовании психологической подготовки.</p> <p>Описывается логистической функцией.</p>
5. Блочный	<p>Предполагает совершенствование всех сторон подготовленности в микроциклах разной направленности.</p> <p>Длительность мезоцикла – от 7 до 18 недель.</p> <p>Прирост специальной работоспособности скачкообразный.</p> <p>Описывается ступенчатой функцией.</p>

## 2.4 Технология планирования и правила оформления план-схемы макроцикла

При планировании задача тренера распределить программный материал учебно-тренировочного процесса по этапам годичного цикла, детализируя по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования.

При планировании распределения объема нагрузки по направленности специальной и общей подготовки, соревнований, сборов, контроля подготовленности, видов обследований и восстановительных мероприятий рационально использовать план-схему на 52 недели годичного цикла.

План-схема условно состоит из двух разделов.

*В первом разделе «Общие направления подготовки»* – 5 подразделов, в которые входят: календарная линейка, календарь соревнований, учебно-тренировочные сборы, структура годичного цикла тренировки и основные задачи по этапам подготовки.

*Второй раздел «Содержание занятий»* включает практические и теоретические занятия, контроль подготовленности, виды обследований и воспитательные мероприятия.

В целом план-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию подготовки контингента в гребле на байдарках и каноэ, гребле академической.

***В плане-схеме первого раздела «Общие направления подготовки» в подразделах указываются:***

а) календарная линейка – указываются месяц и номер недели начиная с 1 сентября;

б) календарь соревнований: главные, основные и контрольные соревнования (отмечают, на какой неделе проходят соревнования согласно республиканскому, областному, городскому и внутришкольному календарям соревнований);

в) учебно-тренировочные сборы: центральные, ДСО и ведомственные, местные;

г) структура годичного цикла тренировки – отмечают периоды, этапы подготовки спортсменов, определяют основные задачи по этапам подготовки.

***В плане-схеме второго раздела «Содержание занятий».*** Задача тренера рационально распределить учебный материал подготовки спортсменов на 12 месяцев и 52 недели (в часах).

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

Примерный план-схема подготовки в годичном цикле для групп начальной подготовки первого года обучения представлен в таблице 21.

Таблица 21. – Первый раздел плана-схемы макроцикла «Общие направления подготовки»  
(примерный план-схема подготовки в годичном цикле для групп начальной подготовки 1-го года обучения)

Календарная линейка	Месяцы	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль					
	№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Календарь соревнований	главные																										
	основные																										
	контрольные																										
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																										
	ДСО и ведомственные																										
	местные																										
Структура годичного цикла	периоды	подготовительный период																									
	этапы	общеподготовительный этап подготовительного периода																									
Основные задачи по этапам подготовки		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение и овладение элементами техники гребли</li> <li>2. Комплектование групп, гармоническое, физическое развитие, повышение уровня функциональной подготовки</li> <li>3. Повышение уровня мотивации к занятиям в детско-юношеской спортивной школе</li> </ol>																									



Таблица 22. – Второй раздел плана-схемы макроцикла «Содержание занятий»  
(примерный план-схема подготовки в годичном цикле для групп начальной подготовки 1-го года обучения)

Календарная линейка	Месяцы № недели	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
<i>Общая физическая подготовка</i>																											
1. Развитие ОВ*		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2. Развитие силы		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3. Развитие быстроты										0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5											
4. Развитие ловкости, гибкости, КС*							0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
<b>Всего часов по ОФП*</b>		<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>																
<i>Специальная подготовка</i>																											
1. Техническая подготовка		3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5



Продолжение таблицы 22

Календарная линейка	Месяцы № недели	Март					Апрель					Май				Июнь					Июль				Август			
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
<i>Общая физическая подготовка</i>																												
1. Развитие ОВ*		3	3	3	3	3	3	1,5	1,5	2	2	1	1	1	1	1	1	1										
2. Развитие силы		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
3. Развитие быстроты																0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
4. Развитие ловкости, гибкости, КС*		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5												
<b>Всего часов по ОФП*</b>		<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>									
<i>Специальная подготовка</i>																												
1. Техническая подготовка		1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		



ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

**Требования к режиму и комплектованию учебных групп  
в специализированных учебно-спортивных учреждениях  
по гребле на байдарках и каноэ**

Год обучения	Группа	Возраст учащихся, лет	Минимальная наполняемость групп, человек	Режим тренерско-преподавательской работы с учебными группами, часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка за 46 недель, ч	Учебно-тренировочная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере на 6 недель, ч	Всего часов за год	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года, квалификация
1	НП-1	10–11	14	4	184	24	208	требования по СП
2	НП свыше 1	11–12	12	6	276	36	312	требования по СП
3	УТГ-1	12–13	9	9	414	54	468	спортивный разряд
4	УТГ-2	13–14	8	12	552	72	624	II разряд
5	УТГ-3	14–15	7	15	690	90	780	I–II разряд
6	УТГ свыше 3	15–16	6	18	828	108	936	1 разряд
7	СПС-1	15–17	6	21	966	126	1092	1 разряд и выше
8	СПС-2	16–18	5	23	1058	138	1196	КМС
9	СПС свыше 2	17–19	5	26	1196	156	1352	КМС и выше
10	ВСМ-1	17–20	4	30	1380	180	1560	МС
11	ВСМ-2	18 и старше	4	32	1472	192	1664	МС и выше

**Требования к режиму и комплектованию учебных групп  
в специализированных учебно-спортивных учреждениях  
по академической гребле**

Год обучения	Группа	Возраст учащихся, лет	Минимальная наполняемость групп, человек	Режим тренерско-преподавательской работы с учебными группами, часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка за 46 недель, ч	Учебно-тренировочная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере на 6 недель, ч	Всего часов за год	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года, квалификация
1	НП-1	9–10	9–10	6	276	36	312	требования по СП
2	НП свыше 1	10–11	10–11	6	276	36	312	требования по СП
3	УТГ-1	11–12	8–9	9	414	54	468	спортивный разряд
4	УТГ-2	12–13	7–8	12	552	72	624	II разряд
5	УТГ-3	13–14	6–7	15	690	90	780	I–II разряд
6	УТГ свыше 3	15–16	5–6	18	828	108	936	1 разряд
7	СПС-1	15–17	5–6	21	966	126	1092	1 разряд и выше
8	СПС-2	16–18	5	23	1058	138	1196	КМС
9	СПС свыше 2	17–19	5	26	1196	156	1352	КМС и выше
10	ВСМ-1	17–20	4	30	1380	180	1560	МС
11	ВСМ-2	18 и старше	2–4	32	1472	192	1664	МС и выше

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

Направленность	Периоды подготовки																				
	Общеподготовительный							Специально-подготовительный							Соревновательный						
День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Воспитание КС*	+	+	<b>в</b>	+	+	<b>в</b>	<b>в</b>	+	+	<b>в</b>	+	+	<b>в</b>	<b>в</b>	+	+	<b>в</b>	+	+	<b>в</b>	<b>в</b>
Воспитание ловкости			<b>ы</b>	+		<b>ы</b>	<b>ы</b>			<b>ы</b>	+		<b>ы</b>	<b>ы</b>			<b>ы</b>	+		<b>ы</b>	<b>ы</b>
Воспитание гибкости	+		<b>х</b>	+		<b>х</b>	<b>х</b>	+		<b>х</b>	+		<b>х</b>	<b>х</b>	+		<b>х</b>	+		<b>х</b>	<b>х</b>
Техническая подготовка		+	<b>о</b>		+	<b>о</b>	<b>о</b>	+	+	<b>о</b>		+	<b>о</b>	<b>о</b>	+	+	<b>о</b>		+	<b>о</b>	<b>о</b>
Воспитание БиСК*	+		<b>д</b>			<b>д</b>	<b>д</b>	+		<b>д</b>			<b>д</b>	<b>д</b>	+		<b>д</b>			<b>д</b>	<b>д</b>
Воспитание СК*	+		<b>н</b>	+		<b>н</b>	<b>н</b>	+		<b>н</b>	+		<b>н</b>	<b>н</b>	+		<b>н</b>	+		<b>н</b>	<b>н</b>
Воспитание ОВ*	+	+	<b>о</b>	+	+	<b>о</b>	<b>о</b>	+	+	<b>о</b>	+	+	<b>о</b>	<b>о</b>		+	<b>о</b>	+	+	<b>о</b>	<b>о</b>
Воспитание СВ*			<b>й</b>			<b>й</b>	<b>й</b>			<b>й</b>			<b>й</b>	<b>й</b>			<b>й</b>		+	<b>й</b>	<b>й</b>
* КС – координационные способности; БиСК – быстрота и скоростные качества; СК – силовые качества; ОВ – общая выносливость; СВ – специальная выносливость																					

**Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов в группах начальной подготовки свыше одного года обучения**

Направленность	Периоды подготовки																				
	Общеподготовительный							Специально-подготовительный							Соревновательный						
День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Воспитание КС*	+		<b>в</b>	+		<b>в</b>	<b>в</b>		+	<b>в</b>	+		<b>в</b>	<b>в</b>			<b>в</b>	+		<b>в</b>	<b>в</b>
Воспитание ловкости			<b>ы</b>	+		<b>ы</b>	<b>ы</b>			<b>ы</b>	+		<b>ы</b>	<b>ы</b>			<b>ы</b>	+		<b>ы</b>	<b>ы</b>
Воспитание гибкости	+		<b>х</b>	+		<b>х</b>	<b>х</b>	+		<b>х</b>	+		<b>х</b>	<b>х</b>	+		<b>х</b>	+		<b>х</b>	<b>х</b>
Техническая подготовка		+	<b>о</b>		+	<b>о</b>	<b>о</b>	+	+	<b>о</b>		+	<b>о</b>	<b>о</b>	+	+	<b>о</b>		+	<b>о</b>	<b>о</b>
Воспитание БиСК*	+		<b>д</b>	+		<b>д</b>	<b>д</b>	+		<b>д</b>	+		<b>д</b>	<b>д</b>	+		<b>д</b>	+		<b>д</b>	<b>д</b>
Воспитание СК*	+		<b>н</b>	+		<b>н</b>	<b>н</b>	+		<b>н</b>	+		<b>н</b>	<b>н</b>	+		<b>н</b>	+		<b>н</b>	<b>н</b>
Воспитание ОВ*	+	+	<b>о</b>	+	+	<b>о</b>	<b>о</b>	+		<b>о</b>	+	+	<b>о</b>	<b>о</b>	+	+	<b>о</b>	+	+	<b>о</b>	<b>о</b>
Воспитание СВ*		+	<b>й</b>			<b>й</b>	<b>й</b>		+	<b>й</b>		+	<b>й</b>	<b>й</b>			<b>й</b>		+	<b>й</b>	<b>й</b>
Воспитание ССВ*									+							+					

\* КС – координационные способности; БиСК – быстрота и скоростные качества; СК – силовые качества; ОВ – общая выносливость; СВ – специальная выносливость; ССВ – специально силовая выносливость.

**Примерное содержание микроциклов в группе начальной подготовки 1-го года обучения по гребле на байдарках и каноэ, академической гребле (на примере общеподготовительного этапа 11 недели).  
Объем работы – 6 часов в неделю = 270 минут (три тренировки)**

12	Кол-во минут	Направленность тренировки	Объем в (мин.)	Интенсивность	Работа в повторениях	Отдых м/у повторениями	Количество серий	Отдых м/у сериями
Понедельник	90'	техническая гребля, общая выносливость, гибкость	30'	умеренная	обучение технике гребли 12,5'	-----	2	2,5 мин
			45'	малая	равномерный бег 20' игра в футбол 25'	-----	-----	-----
			15'	умеренная	8–10 упр. + 10–15 маховых движений	40 сек	2	1,5 мин
Вторник		выходной		выходной	выходной			
Среда	90'	общая выносливость, техническая гребля, силовая подготовка, гибкость	45'	умеренная	равномерный бег 2 x 8' игра в баскетбол, футбол 25'	2 мин	1	----
			20'	умеренная	техническая гребля 20'		1	----
			15'	умеренная	6 упр. с собственным весом по 20–40 движений	40 сек		
			10'	умеренная	4–5 упр. + 10–15 маховых движений	30 сек	1	----
Четверг		выходной		выходной	выходной			

Пятница	90'	техническая гребля, силовая подготовка,	40'	умеренная	обучение технике гребли 17,5' 5 упр. на мышцы туловища и нижних конечностей 3 упр. на верхний плечевой пояс с собственным весом	40 сек	2	2,5 мин
			30'	умеренная			1	
		20'	большая	эстафеты	40 сек	1		
Суббота		выходной		выходной	выходной			
Воскресенье		выходной		выходной	выходной			

МГТУ им. И. П. Шамякина

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И.С. Барчуков. – М. : КноРус, 2021. – 366 с.
2. Гребенников, А.М. Методика силовой подготовки гребцов на байдарках этапа углубленной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.М. Гребенников ; Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2000. – 23 с.
3. Гребля на байдарках и каноэ : программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / разработ. С.Е. Жуков, Т.А. Жукова, А.С. Дубковский. – Минск, 2003. – 116 с.
4. Гребной спорт : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т.В. Михайлова [и др.] ; под ред. Т.В. Михайловой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
5. Корнилов, Ю.П. Краткий словарь спортивных терминов гребного спорта : учеб.-метод. пособие / Ю.П. Корнилов, С.А. Лебедева, Т.А. Кошель. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2008. – 50 с.
6. Корнилов, Ю.П. Основы физической подготовки гребцов на байдарках и каноэ : учеб. пособие / Ю.П. Корнилов, А.Н. Никоноров, А.К. Чупрун. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 39 с.
7. Михайлова, Т.В. Современные технологии персонифицированного подхода в процессе подготовки в гребле на байдарках и каноэ [Текст] / Т.В. Михайлова, К.Н. Епифанов, В.В. Маринич // Спортивно-педагогическое образование. – 2019. – № 1. – С. 85–89.
8. Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 30 дек. 2019 г., № 48 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3961&p0=W21631091>. – Дата доступа: 25.02.2022.
9. Теоретические и практические аспекты подготовки спортсменов по гребле на байдарках и каноэ / Е.Г. Каллаур [и др.]. – Минск : ГУ «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2017. – 100 с.
10. Шантарович, А.В. Планирование многолетней подготовки спортсменов в гребле на байдарках : метод. рекомендации / А.В. Шантарович. – Мозырь : Белый ветер, 2004. – 14 с.

*Справочное издание*

ПОСТРОЕНИЕ  
ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕЗО- И МАКРОЦИКЛОВ ГРЕБЦОВ  
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Справочник

Составители:

**Борисок Алла Александровна,**  
**Колоцей Константин Витальевич**

Корректор *Е. В. Сузько*

Оригинал-макет *Ю. С. Карась*

Дизайн обложки *Л. В. Клочкова*

Подписано в печать 05.07.2022. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.

Цифровая печать. Усл. печ. л. 2,91. Уч.-изд. л. 3,85.

Тираж 70 экз. Заказ 18.

Издатель и полиграфическое исполнение:

учреждение образования «Мозырский государственный  
педагогический университет имени И. П. Шамякина».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий N 1/306 от 22 апреля 2014 г.

Ул. Студенческая, 28, 247777, Мозырь, Гомельская обл.

Тел. (0236) 24-61-29.