

УДК 796/799
ББК 75.717.7
Г79

Программу разработали:

Т.В. Михайлова – кандидат педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой теории и методики гребного и парусного спорта РГУФК;

А.Н. Беркутов – заслуженный тренер России, доцент кафедры теории и методики гребного и парусного спорта РГУФК, заслуженный мастер спорта СССР

Рецензенты:

А.Н. Шитов – заслуженный тренер России, президент Федерации гребного спорта России;

А.А. Федоров – заслуженный тренер России, заслуженный мастер спорта СССР, директор УОР № 2

Г79 **Гребля академическая:** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.
ISBN-5-85009-943-3

УДК 796/799
ББК 75.717.7

ISBN-5-85009-943-3

© Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, 2004
© Оформление. Издательство «Советский спорт», 2004

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) по академической гребле составлена на основе Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР, утвержденного приказом Госкомспорта России № 390 от 28 июня 2001 г., Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), утвержденного Госкомспортом России и Минздравом России, регламентирующего работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта подготовки квалифицированных спортсменов и результатов научных исследований, а также Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, № 96-ИТ от 25 января 1995 г.

В программе предложены детализация планирования многолетнего учебно-тренировочного процесса, построения годичного цикла, основные задачи по годам и этапам подготовки, распределение объемов основных средств и интенсивности нагрузок по дням и неделям, содержание типовых тренировочных занятий, контрольные и переводные нормативы, система медико-биологического обеспечения и схема календарных планов соревнований по возрастным группам.

Программа предназначена для организации и управления учебно-тренировочным процессом в отделениях академической гребли ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Весь учебный материал в программе излагается по следующим группам: начальной подготовки, учебно-тренировочным, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, что дает возможность тренерам выдерживать единое направление в учебно-тренировочном процессе – от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. Чупруна. – М.: ФиС, 1987. – 288 с.
2. Гребной спорт: Учебник для институтов физкультуры / Под общей ред. И.Ф. Емчука. – М.: ФиС, 1976. – 245 с.
3. Беркутов А. Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. По заказу Федерации гребного спорта РФ. – ООО «Кордис&Медиа», 2000.
4. Теория и методика физического воспитания: В 2 т.: Учебник для институтов и физкультуры / Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: ФиС, 1976. – 560 с.
5. Правила соревнований по гребному спорту. – М.: ФиС, 1982.
6. Учение о тренировке / Под общей ред. Д. Харре. – М.: ФиС, 1971. – 326 с.
7. Единая всероссийская спортивная классификация.

Дополнительная

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учебник для институтов физкультуры. – М.: ФиС, 1985. – 544 с.
2. Физиология человека: Учебник для институтов физкультуры / Под общей ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФиС, 1975. – 496 с.
3. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. – М.: ФиС, 1971. – 287 с.
4. Дембо А.Г. Спортивная медицина. – М.: ФиС, 1975. – 366 с.
5. Рудик П.А. с соавт. Психология: Учебник для институтов физкультуры. – М.: ФиС, 1964. – 462 с.
6. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981. – 375 с.
7. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные особенности физического воспитания. – М.: ФиС, 1972. – 175 с.
8. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1966. – 200 с.
9. Шолех М. Круговая тренировка. – М.: ФиС, 1966. – 165 с.
10. На веслах: Сборник статей по гребному спорту. – М.: ФиС, 1963–1967.
11. Гребной спорт: Ежегодник. – М.: ФиС, 1972–1985.
12. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.
13. Программа. Тренировки на каждый день ФИСА / Тор Нильсен, Метт Смит. – 1993. – 65 ст.

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ	5
Комплектование групп	7
II. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	10
III. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	33
Группы начальной подготовки	33
Учебно-тренировочные группы	45
Группы спортивного совершенствования	62
Группы высшего спортивного мастерства	79
IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	93
Группы начальной подготовки	96
Учебно-тренировочные группы	97
Группы спортивного совершенствования	101
Группы высшего спортивного мастерства	103
V. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	105
VI. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	106
VII. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	111
VIII. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	113
IX. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	116
ПРИЛОЖЕНИЯ	117
ЛИТЕРАТУРА	188