

***ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РФ  
ПО ГРЕБНОМУ СПОРТУ В 2020 ГГ.***

*Кандидат на замещение вакантной должности  
главного тренера сборной команды РФ по гребному спорту  
Ковалев Д.А.*

*2019 г.*

Основными показателями эффективности подготовки спортивной сборной команды являются результаты на главных международных стартах (таблица 1).

*Таблица №1. Результаты выступления сборной команды РФ на международных соревнованиях в олимпийских классах в сезонах 2017-2019 гг.*

Состав	Наименование мероприятий	золото	серебро	Бронза	Всего медалей
<b>Основной</b>	Чемпионат Европы 2017	-	-	2	<b>2</b>
	Чемпионат Европы 2018	1	-	-	1
	Чемпионат Европы 2019	-	-	1	1
	Чемпионат Мира 2017	1 экипаж попал в лицензионную зону, 1 бронзовая медаль			
	Чемпионат Мира 2018	2 экипажа попали в лицензионную зону, 1 бронзовая медаль			
	Чемпионат Мира 2019	нет олимпийских лицензий			

После роста результатов и завоевание 6 лицензий на Олимпийские игры 2016 года в Сборной команде по итогам сезонов 2017-2019 гг. наблюдается спад.

В 2017 году в олимпийских видах программы была завоевана бронзовая медаль (W4-). Остальные шесть экипажей (M1x -10 место, M8+ - 11 место; W8+ - 7 место; M4x – 10 место; LM2x -17 место; LW2x – 12 место) не смогли попасть в лицензионную зону.

На европейском чемпионате 2017 года бронзовые медали завоевали M4- и W8+.

На Чемпионате мира 2018 года была также завоевана бронзовая медаль в W4-. Кроме того, в лицензионную зону попал экипаж W2- 11 место. Остальные экипажи не попали в лицензионную зону (M4x- 10 место; W4x- 11 место; LM2x – 26 место; W1x -13 место; M4- - 17 место; M2x – 19 место).

На чемпионате Европы 2018 года была завоевана одна золотая медаль в W4- и одна бронза в W8+.

Впервые в истории гребного спорта СССР и России на предолимпийском чемпионате мира 2019 года Сборной командой не было завоевано ни одной олимпийской лицензии.

M2x – 25 место, M4- - 17 место, M4x – 11 место, M8+ - 10 место, W2- - 23 место, W4- - 13 место, W4x – 9 место, W8+ - 8 место.

Чемпионат Европы 2019 года принес в копилку Сборной команды единственную бронзовую медаль классе W8+. Причем данная медаль была завоевана при участии всего 4 команд-участниц.

### **Соотношение сил в мире.**

Уже на протяжении многих лет практически не меняется состав стран, доминирующих на ОИ и мировых чемпионатах по гребному спорту. Это группа лидеров – Новая Зеландия, Австралия, Великобритания, Нидерланды, Италия, Германия. В дополнение к ним каждый год присоединяется та или иная сборная команда. В 2017 году это была Ирландия, в 2018 году – Франция, в текущем 2019 году – КНР.

*Таблица №2. 1-6 места на Чемпионате мира 2019 года по странам.*

W2- (1)	M2- (2)	W2x (3)	M2x (4)	W4- (5)	M4- (6)	W1x (7)	M1x (8)	LW2x (9)	LM2x (10)	W4x (11)	M4x (12)	W8+ (13)	M8+ (14)	места
NZL	CRO	NZL	CHN	AUS	POL	IRL	GER	NZL	IRL	CHN	NED	NZL	GER	золото
AUS	NZL	ROU	IRL	NED	ROU	NZL	DEN	NED	ITA	POL	POL	AUS	NED	серебро
CAN	AUS	NED	POL	DEN	GBR	USA	NOR	GBR	GER	NED	ITA	USA	GBR	бронза
USA	ITA	CAN	GBR	POL	ITA	GBR	LTU	ROU	NOR	GER	AUS	CAN	AUS	4
ESP	ESP	USA	SUI	ROU	USA	SUI	NED	FRA	ESP	NZL	GER	GBR	USA	5
ITA	FRA	FRA	ROU	USA	AUS	CAN	CZE	BLR	POL	GBR	CHN	ROU	NZL	6

## **Современные тенденции развития гребного спорта.**

Увеличение числа сильных и технически подготовленных спортсменов на фоне отсутствия разницы в инвентаре повлекли за собой дальнейший рост конкуренции на международных соревнованиях. Плотность результатов повысилась, рекорды скорости обновляются практически каждый сезон. Эта тенденция связана с продолжающейся коммерциализацией и популяризацией гребного спорта в мире. Увеличивается число стран, культивирующих академическую греблю, а развитие методик подготовки приближает сборные команды различных стран мира к лидерам вида спорта.

Также заслуживает внимание следующая устойчивая тенденция. Сегодня ни одна страна в мире неспособна завоевать все медали на чемпионатах мира Европы во всех 14 олимпийских видах программы. Поэтому большинство стран участниц определяет приоритетные классы судов, которые смогут составить конкуренцию за призовые места. Большое значение при выборе приоритетов имеют традиции, развиваемые в каждой конкретной стране, тот или иной класс, культивируемый годами и даже десятилетиями, как например, мужская четверка без рулевого в Великобритании или восьмерка женская США.

С другой стороны, кроме вышеуказанных тенденций на примере выступлений сборной команды КНР в последние годы можно проследить долговременную продуманную и устойчивую государственную политику в развитии нашего вида спорта, которая неизменно приносит результат.

### **Подготовка резерва.**

Наиболее близкие к олимпийским результаты показывают спортсмены на первенствах мира до 23 лет, поэтому эта возрастная группа является ближайшим резервом основной команды и заслуживает особого пристального внимания.

Необходимо продолжить целенаправленную работу по созданию резерва основной сборной команды. Часть спортсменов молодежного возраста уже

сегодня входит в составы экипажей взрослой сборной команды.

В целях создания качественного резерва спортсменов, в молодежной сборной команде требуется усиление селекционной работы во время проведения отборочных всероссийских соревнований. Проведение тестовых замеров антропометрических и физиологических данных. Создание единого реестра учета занимающихся в региональных спортивных организациях.

Для тех, кто готовится на местах, доводить контрольные нормативы, соответствующие плану подготовки сборной команды в подготовительном периоде, и являются обязательными для выполнения всеми спортсменами, претендующими на выступления в составе сборной команды на международных соревнованиях.

### **Прогноз спортивных достижений для Сборной команды РФ по гребному спорту в 2020 году.**

Несмотря на скромные результаты ЧМ 2019 г., количественный и качественный состав сборной команды позволяет надеяться на завоевание 4-5 лицензий на квалификационных олимпийских регатах в Италии и Швейцарии, а также и 1-2 медалей на ОИ в Токио.

На данный момент в Сборной команде собрана группа спортсменов, имеющих все показатели и исходные данные, чтобы воплотить в жизнь данный прогноз. Это Заслуженные мастера спорта и Мастера спорта международного класса, победители и призеры мировых и европейских чемпионатов, первенств и этапов Кубка мира. Имеется сплав молодости и опыта, что очень важно для движения вперед.

Физические показатели спортсменов – вполне конкурентоспособны. Результат «из 6 минут» на дистанции 2000 метров на гребных тренажерах имеют порядка 15 спортсменов-мужчин (таблица №4). Соответственно, 15 спортсменок-

женщин идут эту же дистанцию быстрее 7 минут (таблица №3).

Таблица №3. Результаты, возраст. Эргометр женщины 2000 м.

№	Группа	Спортсмен	Год рождения	Результат эргометр 2000 м	Результат эргометр 2000 м
1	Женское распашное весло	<b>Орябинская</b>	1994	6.54.3	ЧМ 17-18 3 место
2	Женское распашное весло	<b>Потапова</b>	1990	6.48.1	ЧМ 17-18 3 место
3	Женское распашное весло	<b>Тиханова</b>	1993	6,44,0	ЧМ 17-18 3 место
4	Женское распашное весло	<b>Севастьянова</b>	1998	6.56.2	ЧМ 17-18 3 место
5	Женское распашное весло	<b>Ювченко</b>	1996	6.55.0	ПМ-23 4- 2018-1 м,8+ 2017-3м
6	Женское распашное весло	<b>Корниенко</b>	1996	7,06,5	ПМ-23 4- 2018-1 м,8+ 2017-3м
7	Женское распашное весло	<b>Аксенова</b>	1997	7,04,5	ПМ-23 4- 2018-1 м,8+ 2017-3м
8	Женское распашное весло	<b>Плаксина</b>	1996	7,11,6	ПМ-23 4- 2018-1 м,8+ 2017-3м
9	Женское распашное весло	<b>Карпова</b>	1995	6.53.9	ЧЕ 8+ 2019-3м, ПМ-23 8+ 2017-3м
10	Женское распашное весло	<b>Заруба</b>	1997	6.56.8	ЧЕ 8+ 2019-3м, ПМ-23 8+ 2017-3м
11	Женское распашное весло	<b>Глазкова</b>	1998	6.56.5	ПМ-19 2- 2015-1м, ПМ-23 2- 2019-3м
12	Женское распашное весло	<b>Данилюк</b>	1998	7.06,1	ПМ-23 2- 2019-3м
13	Женское распашное весло	<b>Ковина</b>	1999	6,57,8	ЧЕ 8+ 2019-3м
15	Женское распашное весло	<b>Яганова</b>	1986	7,05,6	ЧЕ 8+ 2015-1м, ЧМ 4- 2017-3м
16	Женское распашное весло	<b>Погоня</b>	1988	6,59,2	ЧЕ 8+ 2015-1м, ЧЕ 8+ 2016-3м
17	Женское распашное весло	<b>Степанова</b>	1993	6.59.0	ПМ-23 4х 2014-1м, ЧЕ 8+ 2019-3м
17	Женское парное весло	<b>Пракатень</b>	1992	6.48.5	ПМ-19 4х 2010-3м, ЧМ 8+2014-5м
18	Женское парное весло	<b>Волгина</b>	1992	7.00.4	ПМ-23 4х 2014-1м
19	Женское парное весло	<b>Курочкина</b>	1994	7,01,8	ПМ-23 4х 2014-1м
20	Женское парное весло	<b>Халалеева</b>	1991	7,01,7	ЧЕ 4х 2017-8м
21	Женское парное весло	<b>Питиримова</b>	1996	6,59,0	ЧЕ 4х 2017-8м
22	Женское парное весло	<b>Любич</b>		7,11,0	ПМ-19 1х 2019-2м.
23	Женское парное весло	<b>Большакова</b>	1987	6,59,0	ЧЕ 8+ 2015-1м, ЧЕ 8+ 2016-3м

Таблица №4. Результаты, возраст. Эргометр мужчины 2000 м.

№	Группа	Спортсмен	Год рождения	Результат эргометр 2000 м	Результат эргометр 2000 м
1	Мужское парное весло	<b>Еськин</b>	1999	5,54,1	ПМ-23 2х 2019-3м
2	Мужское парное весло	<b>Матвеев</b>	2000	6,02,1	ПМ-23 2х 2019-3м
3	Мужское парное весло	<b>Вязовкин</b>	1997	5,51,1	ПМ-23 4х 2017-2м, ПЕ-23 1х 2019-2м
4	Мужское парное весло	<b>Сорин</b>	1995	5,52,5	ЧЕ 4х 2015-1м, ПМ-23 4х 2017-2м
5	Мужское парное весло	<b>Косов</b>	1986	5,55,3	ЧЕ 8+ 2015-1м, ЧЕ 4х 2016-3м
6	Мужское парное весло	<b>Рябцев</b>	1987	5,57,5	ЧЕ 4х 2015-1м, ЧЕ 4х 2016-3м
7	Мужское парное весло	<b>Кондратьев</b>	1990	6,02,7	ЧМ 4х 2019-11м
8	Мужское парное весло	<b>Степанов</b>	1990	5,56,4	ЧМ 8+ 2019-9м
9	Мужское парное весло	<b>Пименов</b>	1997	5,50,6	ПМ-23 4х 2017-2м
10	Мужское парное весло	<b>Потапкин</b>	1996	6,00,6	ПМ-23 4х 2017-2м
11	Мужское парное весло	<b>Михайлевский</b>	1991	5,58,8	ЧЕ 4х 2015-1м, ЧЕ 8+ 2016-2м
12	Мужское распашное весло	<b>Баландин</b>	1988	5,50,7	ЧЕ 8+ 2015-3м, ЧЕ 8+ 2014-2м
13	Мужское распашное весло	<b>Моргачев</b>	1981	5,56,8	ЧЕ 4х 2011-1м, ЧЕ 4х 2016-3м
14	Мужское распашное весло	<b>Голубев</b>	1994	5,53,7	ЧЕ 8+ 2016-2м
15	Мужское распашное весло	<b>Яганов</b>	1990	5,57,2	ЧЕ 8+ 2016-2м, ЧЕ 4- 2017-3м

Прогноз по олимпийским классам с учетом предварительного персонального состава экипажей выглядит следующим образом:

Группа женского распашного весла:

W4- Потапова, Севастьянова, Тиханова, Орябинская. + 1 тренер. Конечная задача на ОИ – Олимпийская лицензия и медаль.

W2- Глазкова, Степанова + 1 тренер. Конечная задача – Олимпийская лицензия.

W8+ Плаксина, Аксенова, Карпова, Заруба, Ковина, Данилюк, Корниенко, Ювченко, Яганова, Погоня, Большакова +2 тренера  
Конечная задача на ОИ – Олимпийская лицензия.

Группа мужского парного весла:

M4x Сорин, Косов, Моргачев, Пименов, Вязовкин, Кондратьев, Рябцев, Еськин, Матвеев, Потапкин, Михайлевский и иные кандидаты по предложению тренеров + 2 тренера. Конечная задача – Олимпийская лицензия и борьба за финал «А» на ОИ и бронзовая медаль.

Группа женского парного весла:

W4x Курочкина, Волгина, Халалеева, Питиримова, Пракатень, Любич, Большакова + 2 тренера. Конечная задача – Олимпийская лицензия и борьба за финал «А» на ОИ, борьба за медаль.

LW2x Варфоломеева, Макарова, Лебедева + 1 тренер. Конечная задача – Олимпийская лицензия.

Группа мужского распашного весла:

M2- Баландин, Моргачев, Голубев +1 тренер Конечная задача – Олимпийская лицензия.

**Основы подготовки спортсменов (специальная подготовка, специальная физическая подготовка, общая физическая подготовка) Сборной команды РФ по гребному спорту в 2019-20 гг. (Стратегический план).**

Преодолимпийский сезон 2019-2020 гг. начинается на «Осенних стартах» в г.



Ростов-на-Дону с 7 по 10 октября 2019 г., на которых Тренерским советом будет отобран состав Сборной команды для подготовки к квалификационным регатам и в последующем к ОИ 2020 года. Необходимо учитывать, что до старта квалификационной регаты остается приблизительно 220 календарных дней, и порядка 170 тренировочных дней.

Прежде всего, надо проанализировать ошибки, допущенные при подготовке экипажей к Чемпионату Мира 2019 года.

Подготовка сборной команды осуществлялась без совместных контролируемых тренировок и, соответственно, без возможности сравнения скоростей «в процентном соотношении» различных экипажей, таким образом, не имелось материала для анализа, выводов и, если необходимо, коррекции тренировочного плана на каждом из последующих этапов подготовки в рамках совместной работы Тренерского совета, КНГ и медицинской бригады.

Подготовка спортсменов в период до ОИ должна основываться на следующих принципах:

**ПЕРВОЕ.** Централизованная подготовка должна осуществляться в местах, соответствующих всем предъявляемым требованиям при полном обеспечении материально-техническими средствами подготовки (инвентарь топового уровня, тихая, закрытая от ветров акватория с дистанцией), по утвержденным планам групп и экипажей, с еженедельными общими контролируемыми тренировками, совместном их обсуждении, в результате чего будет постоянно выявляться, как идет подготовка каждого из экипажей.

При возникновении проблем в каком-то из экипажей будет возможность оперативно вносить коррективы, предварительно обсудив их на тренерском совете с участием КНГ.

Уже на первом установочном сборе будет возможность определить составы экипажей и продолжать планомерную подготовку, сосредоточившись в основном на качестве работы каждого экипажа и отдельного спортсмена.

**ВТОРОЕ:** Должна быть внедрена прозрачная и понятная система отбора спортсменов в окончательные экипажи для участия в подготовке к главным стартам.

**ТРЕТЬЕ:** Комплексное, системное научно-методическое, медико-биологическое обеспечение и информационное сопровождение. Ежедневный мониторинг, анализ, выводы, обеспечение.

### **Модельные показатели.**

Для достижения запланированных результатов экипажам сборной команды необходимо выйти на временные показатели на основных всероссийских и международных соревнованиях (при благоприятных погодных условиях: штиль, попутный ветер), разработанных с учетом лучших мировых времен (таблица №5).

*Таблица №5 Лучшее мировое время по классам судов (Олимпийская программа)*

Класс судов	Год	Соревнования	Лучший мировой	Команда
<b>M1x</b>	<b>2017</b>	2 этап Кубка Мира	06:30,74	Новая Зеландия
<b>M2-</b>	<b>2012</b>	Олимпийские игры	06:08,50	Новая Зеландия
<b>M2x</b>	<b>2014</b>	Чемпионат Мира	05:59,72	Хорватия

<b>M4-</b>	<b>2012</b>	2 Этап Кубка Мира	05:37,86	Великобритания
<b>LM2x</b>	<b>2014</b>	Чемпионат Мира	06:05,36	ЮАР
<b>M4x</b>	<b>2014</b>	Чемпионат Мира	05:32,26	Украина
<b>M8+</b>	<b>2017</b>	2 Этап Кубка Мира	05:18,68	Германия
<b>W1x</b>	<b>2002</b>	Чемпионат Мира	07:07,71	Болгария
<b>W2-</b>	<b>2014</b>	2 этап Кубка Мира	06:49,08	Новая Зеландия
<b>W2x</b>	<b>2014</b>	Чемпионат Мира	06:37,31	Австралия
<b>LW2x</b>	<b>2016</b>	3 Этап Кубка Мира	06:47,69	Нидерланды

<b>W4x</b>	<b>2014</b>	Чемпионат Мира	06:06,84	Германия
<b>W4-</b>	<b>2014</b>	Чемпионат Мира	06:14,36	Новая Зеландия
<b>W8+</b>	<b>2013</b>	3 Этап Кубка Мира	05:54,16	США

На основании анализа показанных результатов лидерами мировой гребли формируются целевые показатели соревновательной деятельности для экипажей сборной команды РФ по гребному спорту 2019 - 2020гг. для подготовки к Олимпийским играм 2020 года (таблица №6).

*Таблица №6. Целевые показатели соревновательной деятельности для экипажей сборной команды РФ по гребному спорту 2020г..*

<b>№ п/п</b>	<b>Класс</b>	<b>2020</b>
<b>1</b>	<b>M1x</b>	06:33,0
<b>2</b>	<b>M2-</b>	06:08,0
<b>3</b>	<b>M2x</b>	06:00,0
<b>4</b>	<b>M4-</b>	05:38,0
<b>5</b>	<b>LM2x</b>	06:05,0
<b>6</b>	<b>W4-</b>	06:16,0
<b>7</b>	<b>M4x</b>	05:32,0
<b>8</b>	<b>M8+</b>	05:19,0
<b>9</b>	<b>W1x</b>	07:08,0
<b>10</b>	<b>W2x</b>	06:37,0
<b>11</b>	<b>LW2x</b>	06:48,0
<b>12</b>	<b>W2-</b>	06:51,0
<b>13</b>	<b>W4x</b>	06:07,0
<b>14</b>	<b>W8+</b>	05:54,0

Таблица 7. Целевые показатели общей физической подготовленности.

Упражнение	Оценка	Женщин	Мужчины
Бег 3000м (мм:сс,0)	Отлично	11:15,0	10:15,0
	Хорошо	11:45,0	10:45,0
	Удовлетворительно	12:15,0	11:15,0
Тяга лежа 7 мин (40 кг женщины, 55 кг мужчины) (кол-во раз)	Отлично	210	210
	Хорошо	190	190
	Удовлетворительно	170	170
Тяга лежа (% от веса тела)	Отлично	115	125
	Хорошо	105	115
	Удовлетворительно	95	ПО
Приседания со штангой (собственный вес+кг)	Отлично	45	55
	Хорошо	40	50
	Удовлетворительно	35	45
Становая сила (собственный вес+кг)	Отлично	45	55
	Хорошо	40	50
	Удовлетворительно	35	45

Таблица 9. Целевые показатели специальной физической подготовленности (эргометр Консерт-2)

Оценка	% от модели	Мужчины	Женщины
Модель	100	05:48,0	06:43,0
Отлично	100-99	05:48,0-05:51,5	06:43,0 - 06:47,0
Хорошо	98-97	05:54,9-05:58,4	06:51,1-06:55,1
Удовлетворительно	96-95	06:01,9-06:05,4	06:59,1 -07:03,2
Неудовлетворительно	94-90	06:08,9-06:22,8	07:07,2-07:23,3

Таблица №9 . Объемы тренировочных нагрузок в Олимпийском цикле 2019 - 2020 гг.

№	Показатели тренировочного процесса	2019-2020 гг.
1.	Количество тренировочных дней централизованной подготовки	240
2.	Количество тренировочных занятий	553
3.	Количество тренировочных занятий вне централизованной подготовки	35
4.	Общее количество часов	983
6.	Количество часов по ОФП	390
	-атлетическая подготовка, %	25

## **Система отбора.**

Система отбора спортсменов и формирование сборной команды разрабатывается совместно Тренерским советом и КНГ, утверждается Президиумом ФГСР на один год.

Отбор планируется провести в три этапа:

1. Осенний отбор спортсменов (гонка в мелких классах и гонка на эргометрах) – отбирается полуторный состав по итогам общего зачета СП и СФП;
2. Весенний отбор (ранжирная гонка в мелких классах и гонка в крупных классах) для подготовки и участия в квалификационных олимпийских регатах и ЧЕ 2020.
3. Окончательный отбор – участие в олимпийских квалификационных регатах;

В рамках подготовительного периода возможно приглашение старшим тренером региональных спортсменов для участия в этапных, контрольных тренировках, по результатам которых возможна ротация состава.

## **Командообразование.**

Основой командообразующей системы должно являться создание эффективной команды, нацеленной на конечный результат. Для решения этой задачи должны быть приняты следующие практические шаги:

-постановка общих целей и задач, планирование совместной работы;

- налаживание системы внутренних и внешних коммуникаций;
- формирование командной культуры, мотивации и идеологии;
- мониторинг состояния коллектива.

### **Мотивация спортсменов, психологическая подготовка, трудовая дисциплина.**

Даже самая рациональная система не гарантирует достижения высоких результатов, требуется наличие дополнительных факторов, определяющих успешность подготовки Сборной команды, а именно:

1. Осознанное выполнение всех заданий. Опыт подготовки выдающихся советских и российских гребцов показывает, что все они без исключения четко осознавали свои задачи, знали свои сильные и слабые стороны, всегда отделяли главное от второстепенного, умели собираться в нужный момент.
2. Командный дух и нацеленность на победу. Гребной спорт – командный вид спорта. Необходимым условием достижения успеха является укрепление партнерских и дружеских отношений, формирование командного духа и уверенности в своих силах, подкрепленной результатами в испытаниях силовой, технической и соревновательной подготовки.
3. Индивидуальная модель соревновательного прохождения. Она включает модельный планируемый результат, раскладку по отрезкам гонки, модель старта и темповую раскладку по дистанции; промежуточные модели прохождения по этапам подготовки. Модель включает также

комплекс соревновательного поведения: пробуждение, утренняя разминка, прибытие на канал, предстартовая разминка, отдых и настройка на гонку, своевременный выход на старт. Модель гонки учитывается при определении скоростно-темповых режимов основных подводящих упражнений.

4. Индивидуальная подготовка между сборами. Практика подготовки сборной команды предполагает разработку и контроль выполнения индивидуальных программ тренировки между сборами в домашних условиях. Планируемая нагрузка несколько снижена, но она остается регулярной и целенаправленной.
5. Восстановительная программа. Она включает в себя физиологические и психологические методы восстановления, а также восстанавливающие упражнения в процессе и особенно в конце каждого занятия, восстанавливающие тренировки, которые должны быть включены в каждый микроцикл.

### **Научно-методическое обеспечение.**

*Основные задачи системы научно-методического обеспечения:*

- Контроль (ЭКО, ТО и ОСД) за ходом подготовки, физическим и функциональным состоянием спортсменов и разработка рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.
- Обеспечение участников олимпийской подготовки необходимой информацией для внесения коррекций в тренировочный план.

- Моделирование и анализ соревновательной деятельности и различных сторон подготовленности спортсменов.

- Прогнозирование спортивного результата, необходимо для достижения поставленных целей.

*Направленность работы:*

- оценка соревновательной деятельности (ОСД) проводится на наиболее важных соревнованиях для сравнения показателей соревновательной деятельности с модельными характеристиками (таблица 10);

- оценка адаптационных сдвигов после каждого этапа подготовки (ЭКО-этапный комплексный контроль);

- оценка тренировочного эффекта в микроструктуре тренировочного процесса (текущее обследование) (таблица 11).

*Таблица 10. Программа обследования соревновательной деятельности спортсменов*

Вид программы	Методы	Показатели
Оценка и анализ техникотактического прохождения дистанции	Педагогические наблюдения, хронометрирование, видеосъемка, биохимические методы, акселерометрия, методы	Время, скорость, темп гребли при прохождении всей дистанции и каждого 500-метрового отрезка. Сопоставление скорости прохождения дистанции с

*Таблица 11. Программа текущего обследования спортсменов*

№	Направленность обследования	Вид обследования (содержание работ)	Используемая методика	Регистрируемые показатели
---	-----------------------------	-------------------------------------	-----------------------	---------------------------



1	Функциональная	Определение переносимости нагрузок	Пульсометрия, хронометрирование	Утренняя ЧСС и ортостатическая проба как кумулятивный показатель ССС переносимости тренировочных нагрузок
2	Психологическая	Оценка психоэмоционального состояния	Анкета САН	Показатели, характеризующие текущее психоэмоциональное состояние спортсмена под воздействием тренировочных нагрузок
3	Контроль нагрузок	Контроль и анализ выполнения тренировочных нагрузок за	Пульсометрия, хронометрирование	Показатели выполнения тренировочной работы - объем и интенсивность тренировочной работы (по зонам интенсивности) по основным средствам
4	Контроль специальной подготовленности	Оценка и анализ режимных прохождений	Хронометрирование, биохимия, пульсометрия	Время, скорость преодоления отдельных участков и отрезков дистанции, с учетом темпо-ритмовых характеристик гребли.
5	Контроль состава массы тела	Оценка массовой доли мышц и жира в организме спортсмена	Калиперометрия,	% мышечной массы, % жировой массы. Локализация жировых отложений.

Помимо основных мероприятий НМО необходимо проведение дополнительных всероссийских мониторинговых мероприятий (антропометрия, динамометрия). Данные мероприятия возможно проводить в рамках всероссийских соревнований. Результаты мониторинговых мероприятий позволят также оценить ближайший резерв Сборной команды.

### **Медико-биологическое обеспечение.**

Для медицинского обеспечения подготовки сборных команд должен быть составлен комплекс мероприятий, направленных на повышение эффективности подготовки и сохранения здоровья спортсменов.

Углубленное медицинское обследование (УМО) спортсменов сборных команд России является основной формой их медицинского обеспечения.

УМО проводится два раза в год, перед подготовительным сезоном, и перед началом, или в начале соревновательного сезона.

Восстановительные мероприятия необходимо проводить после

интенсивных физических нагрузок, а также перенесенных травм. Целью таких мероприятий является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена.

При заболеваниях и повреждениях необходимыми условиями восстановления спортсмена являются адекватный его функциональному статусу двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления.

Реализация текущего медико-биологического и медицинского обеспечения требует соответствующего кадрового и материально-технического сопровождения.

Эффективная нагрузка на врачей и массажистов:

- на одного врача не более 15 спортсменов;
- на одного массажиста не более 7 спортсменов

Основой работы медицинского сопровождения сборной команды должно являться не лечение, а профилактика заболеваний.

#### **Антидопинговое обеспечение.**

*Система антидопингового обеспечения должна предусматривать:*

- Ознакомление спортсменов и персонала спортсмена с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ФИСА, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

- Разработку и проведение совместно с Российской аккредитованной организацией образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов и персонала;

- Проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов и персонала спортсмена сборной команды по гребному спорту;

- Содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами запрещенных субстанций и/или методов, включенных в запрещенный список ВАДА;

- Контроль своевременной подачи информации спортсменами об их месте нахождения, включенных в международный и национальный списки тестирования;

- Заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил;

- Оказание всестороннего содействия антидопинговыми организациям в проведении допинг-контроля и реализации комплекса мер, направленных на борьбу с допингом в спорте;

- Предоставление в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой информации для формирования списка спортсменов в целях проведения тестирования как с соревновательный период, так и в несоревновательный период.

*Необходимо предусмотреть комплекс мер, направленных на предотвращение нарушения антидопинговых правил.*

- создание антидопинговой комиссии ФГСР с включением в ее состав главного и старших тренеров и врачей сборной команды;

- организация обучения спортсменов, персонала спортсменов и сотрудников ФГСР самостоятельно или с приглашением специалистов ВАДА, специалистов лабораторий, работников Министерство спорта России, представителей и/или работников иных организаций и ведомств по собственному усмотрению и/или с учетом пожеланий спортсменов, их персонала и/или сотрудников ФГСР;

- проведение индивидуальных и/или коллективных собеседований со спортсменами, их тренерами и врачами (далее - персонал спортсменов), работниками ФГСР;

- размещение на сайте ФГСР образовательной информации по вопросам допинг-контроля;

- обеспечение контроля за своевременной подачей заявок для получения разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и/или методов;

- распространение любой информации, касающейся борьбы с допингом в спорте, и любой другой информации, касающейся вреда для здоровья, наносимого употреблением запрещенных препаратов и/или применением запрещенных методов;

- постоянный мониторинг международного и российского антидопингового законодательства;

- установление фактов и обстоятельств нарушений антидопинговых правил спортсменами, персоналом спортсменов и/или сотрудниками ФГСР, и выявления всех причастных лиц;

- оказание помощи спортсменам, подозреваемым в нарушении антидопинговых правил, до момента их спортивной дисквалификации, а также содействие при любых обращениях спортсменов и/или их персонала и/или работников ФГСР в антидопинговые органы, комитеты, комиссии.

Таблица . Календарный план антидопинговых информационно-профилактических мероприятий сборной команды Российской Федерации по виду спорта в Олимпийском цикле 2017 - 2020 гг.

Год	Месяц года											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Информационно-профилактических ме									роприятий		
2017			x		x	x		x		x		x
2018			x		x	x		x		x		x
2019			x		x	x		x		x		x
2020			x		x	x		x		x		x

### **Планирование и отчетность.**

Система планирования и отчетности о проделанной работе, контроля, анализа и коррекции тренировочных нагрузок основывается на организации подхода к управлению сборной командой по принципу сравнения «план - факт» при управлении спортивной тренировкой «по целям» и «по отклонению».

Степень рассогласованности реальных показателей работоспособности спортсменов и освоенных тренировочных нагрузок с модельными является основанием для коррекции планов и программ подготовки на различных этапах и периодах.

### **Материально - техническое обеспечение.**

Готовность сборной команды РФ по гребному спорту для выполнения поставленных задач должна обеспечиваться за счет кооперации средств федерального бюджета, средств общероссийской общественной организации «Федерация гребного спорта России», бюджета субъектов РФ и иных источников.

Полноценное техническое обеспечение спортсменов, тренеров и специалистов команды позволит создать равноценные условия для участия сборной команды в главных международных соревнованиях и возможность проведения качественной подготовки к ним.

### **Взаимодействие с организациями, участвующими в обеспечении подготовки спортсменов.**

Взаимодействие сборной команды с регионами должно основываться на принципе построения пирамиды: от региональных спортивных организаций через региональную и российскую федерацию гребного спорта с последующим формированием базы данных занимающихся гребным спортом в РФ, которая составит основу для создания резерва сборных команд.

Требуется продолжение налаженной работы сборной команды с

государственными учреждениями в рамках Министерства спорта (ЦСП, ФМБА) и научно-исследовательскими центрами (ВНИИФК).

### **Годовой план и его описательная часть.**

Разрабатывается совместно тренерским штабом и КНГ перед началом каждого макроцикла, утверждается старшими тренерами, главным тренером и президентом федерации.

План включает в себя календарь главных всероссийских и международных соревнований, а также тренировочных мероприятий. План разбит на периоды, этапы и недельные микроциклы подготовки. Описывает задачи и направленность этапов, определяет количественные и качественные показатели объемов по зонам интенсивности работы, соотношение основных параметров

СП, СФП и ОФП, которые используются при построении недельных микроциклов.

Индивидуальный план включают в себя модельные показатели динамики подготовленности, графики контрольных тренировок и требования к уровню СП, СФП и ОФП.

В конце каждого мезоцикла тренер предоставляет отчет за проведенное ТМ и план на последующее.

### **Повышение квалификации тренеров и специалистов спортивной сборной команды России по гребному спорту**

Повышение квалификации тренеров и специалистов в процессе подготовки сборной команды России по гребному спорту предполагает осуществляться следующим образом (табл. 12):

- повышение квалификации тренерского состава, работающего в сборной команде основного, молодежного и юношеского состава по разделам планирования тренировочного процесса, совершенствования технико-тактического мастерства и т.д.;

- проведение семинаров во время всероссийских и отборочных соревнований, распространение методических рекомендаций в детско-юношеские спортивные школы.

Основной формой совершенствования профессионального мастерства тренеров является:

- анализ текущих данных по тренировочному воздействию и ответной реакции организма по комплексу показателей, определяемых в рамках НМО; обобщение личного и передового опыта спортивной подготовки спортсменов мирового класса по гребному спорту;

- изучение научно-методической литературы по вопросам развития специальной выносливости в подготовке спортсменов высшей квалификации в циклических видах спорта с привлечением вопросов биохимии, физиологии, психологии;

- изучение вопросов технического моделирования в гребле на основе биомеханики;

- ознакомление с материалами международных и всероссийских научных конференций, и семинаров.

Основные мероприятия по повышению квалификации тренеров:

- Стажировка региональных, молодых тренеров в сборной команде страны.

- Участие во Всероссийском совещании тренеров по гребному спорту (два раза в год - апрель - май, октябрь-ноябрь).

- Участие тренеров в методических семинарах на всероссийских соревнованиях и УТС сборной команды.

- Распространение методических и информационных материалов по вопросам подготовки спортсменов.

- Проведение конференций, семинаров, совещаний по методическим, организационным, научно-методическим и другим вопросам, связанным с подготовкой спортсменов.

- Аттестация тренерского состава с целью отбора кандидатов для работы в сборных командах РФ.

- Привлечение международных специалистов для чтения лекций и семинаров, и обмена передовым опытом в области спорта высших достижений.

Таблица 12. План-график мероприятий по повышению квалификации тренеров и специалистов сборной команды России по гребному спорту в четырехлетнем цикле 2017-2020 гг.

Год	Месяцы года											
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2017							МС					
2018	ВК						МС					
2019	ВК						МС					
2020	ВК						МС					

Примечание: ВК - всероссийская научно-практическая конференция  
МС - методические семинары на всероссийских соревнованиях



Таблица 13. Примерный тематический план программы «Повышения квалификации тренеров по виду спорта»

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
1.	Основы совершенствования спортивного мастерства в гребном спорте	Факторы, лимитирующие специальную работоспособность в разных спортивных дисциплинах гребного спорта. Взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности. Основы тренировочного процесса по гребному спорту.
2.	Соревновательная деятельность по гребному спорту	Специфика соревновательной нагрузки на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Оценка технического мастерства в процессе соревновательной деятельности. Модельные характеристики соревновательной деятельности. Основные аспекты соревновательной подготовки.
3.	Совершенствование методики спортивной тренировки по гребному спорту	Классификация специальных тренировочных нагрузок по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания общей и специальной выносливости, силовых, скоростно-силовых и координационных качеств на этапах годичного цикла подготовки. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в микро и макроструктуре годичного цикла. Особенности тренировочного процесса в среднегорье.
4.	Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов	Биомеханические характеристики технической подготовленности. Реализация технико-тактического мастерства в соревновательной деятельности. Методика совершенствования технико-тактической подготовленности.
5.	Комплексный контроль разносторонней подготовленности спортсменов высокой квалификации.	Методика этапного, текущего и оперативного контроля технико-тактического мастерства, физической и функциональной подготовленности спортсменов высокой квалификации. Особенности индивидуальной динамики показателей физической и функциональной подготовленности в годичном цикле тренировки. Модельные характеристики физической и функциональной подготовленности спортсменов.
6	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональная структура тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочных занятиях, микро и мезо циклах тренировки; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного цикла тренировки. Организация восстановительных мероприятий в условиях соревнований и учебно-тренировочного сбора.

*Проект плана подготовки основного состава СКРФ в сезоне 2019-2020 гг.*

Месяцы	число месяца																															
	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	27	28	29	30	31	
окт. 2019							ВС Осенние старты 07-10.10, Ростов-на-								пн								пн							пн		
	ТМ №1 Бронницы 14.10-27.10.2019																															
ноя. 2019				пн							пн							пн								пн						
	ТМ №2 01.11-28.12.2019																															
дек. 2019		пн									пн						пн								пн						пн	
	ТМ №3 01.12-28.12.2019																															
янв. 2020							пн					пн									пн											
	ТМ №3 06.01-24.01.2020																												ЧР индор 25-27..01, Москва			
фев. 2020			пн								пн																				пн	
	ТМ №4 03.02-07.03.2020																															
мар. 2020		пн															пн														пн	
	ТМ №4 03.02-07.03.2020										ТМ №5 13.03-04.04																					
апр. 2020							пн							пн																	пн	
	ТМ №5 13.03-04.04					ТМ №6 Ростов-на-Дону 06.04-07.04		Ростов-на-Дону: отбор на ФОКР 08.04-12.04					ТМ №7 17.04-31.04																			КМ-2 Италия
май 2020				пн																												
	ТМ №8 05.05-12.05										ТМ №9 Люцерн 14.05-16.05			ФОКР 17-19.05, Швейцария			ТМ №10 Валдай 25.05-01.06															
июн. 2020		пн																														
			ТМ №11 Познань 03.06-04.06		ЧЕ 05.06-07.06, Познань																											
июл. 2019							пн						пн																			
	ТМ №13 Владивосток 29.06-20.07																						ТМ №14 Токио 22.07-24.07			ОИ						
авг. 2019				пн																												
	ОИ																															

Составил: ст. тренер \_\_\_\_\_ подпись: \_\_\_\_\_ дата: " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2019г.

Утверждаю: гл. тренер сборной \_\_\_\_\_ подпись: \_\_\_\_\_ дата: " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2019г.