

**Программа подготовки сборной команды РФ
(молодежный состав) по гребному спорту
на 2021-2024 гг.**

*Кандидат на замещение вакантной должности
старшего тренера молодежного состава
сборной команды РФ по гребному спорту
Фенёв Андрей Николаевич*

Москва 2020

Цели молодежного состава СК РФ по гребному спорту:

1. Пополнение основного состава
2. Подготовка резерва основного состава, соответствующего уровню победителей и призеров ПМ-23
3. Завоевание медалей на международных соревнованиях

Задачи:

1. Сформировать ударные экипажи потенциально способные завоевать медали на международных соревнованиях;
2. Подготовить спортсменов, показывающих уровень специальной физической подготовки в тесте 2000м на гребном эргометре не более 06:00,0 минут у мужчин и 07:00,0 минут у женщин;
3. Сократить отставание от мировых лидеров во всех классах, представленных на международных соревнованиях.

Соотношение сил в Мире на сегодняшний день:

Аналитика Первенств Мира до 23 лет 2018-2020гг.

Место	СТРАНА	Количество медалей			Всего
		Золото	Серебро	Бронза	
1	Великобритания	9	5	2	16
2	Италия	9	4	10	23
3	США	6	4	5	15
4	Румыния	3	2	5	10
5	Греция	3	2	1	6
13	Россия	1	0	3	4

Аналитика Первенств Европы до 23 лет 2018-2020гг.

Место	СТРАНА	Количество медалей			Всего
		Золото	Серебро	Бронза	
1	Румыния	22	4	11	37
2	Германия	10	8	11	29
3	Греция	10	4	5	19
4	Италия	5	8	5	18
5	Беларусь	4	10	1	15
11	Россия	1	3	8	12

Сборная команда РФ (молодежный состав) по состоянию на сегодняшний день:

Аналитика выступлений на международных стартах в 2018-2020гг.

Соревнование	Участие (кол-во экипажей)	Финал А (кол-во экипажей)	Медали (кол-во экипажей)	Группы медалисты (кол-во экипажей)
ПМ-23 2018	13	2	2	РВЖ-23
ПЕ-23 2018	15	11	7	РВЖ-23 (2) РВМ-23 (1) ПВМ-23 (1) ПВЖ-23 (1) ПВЖ-23лв (2)
ПМ-23 2019	4	3	2	РВЖ-23 (1) ПВМ-23 (1)
ПЕ-23 2019	11	7	3	РВЖ-23 (2) ПВМ-23 (1)
ПЕ-23 2020	10	3	2	РВЖ-23 (1) ПВЖ-23 (1)

Анализ выступлений показал, что стабильно выступает группа распашного женского весла, завоевывая медали во всех международных стартах с 2018 года. Группа распашного мужского весла не завоевывает медали последние 2 сезона. В группах женского и мужского парного весла медали ПЕ-23 завоевывали одиночки.

Спортсмены группы РВЖ-23 проходили подготовку в основном составе и завоевали медали на ПМ и ПЕ до 23 лет предыдущих 3-х сезонов.

Молодежная команда передает по 3-4 спортсмена в год в основной состав. Количество таких спортсменов необходимо довести до 7-8 спортсменов в год, что за четырехлетие составит 50% от общего числа основного состава (в т.ч. участников Олимпийских Игр), и, в итоге, за 2 олимпийских цикла основной состав обновится на 100%.

Уровень подготовленности спортсменов молодежного состава:

Результаты контрольных тренировок показывают, на каком уровне находятся спортсмены молодежного состава по тесту СФП 2000м на ноябрь-декабрь 2020 года.

Уровень	Мужчины (количество спортсменов)	Женщины (количество спортсменов)
Отлично	2	1
Хорошо	2	3
Удовлетворительно	4	3
Неудовлетворительно	16	21
Всего спортсменов:	24	29

Исходя из уровня подготовленности спортсменов молодежного возраста на сегодняшний день, недостаточно спортсменов для формирования крупных экипажей.

Отставание Российских экипажей на Первенствах Мира до 23 лет 2018-2019гг. (олимпийские классы):

класс	2018		2019		Среднее отставание по классам
	место	отставание от лидера	место	отставание от лидера	
M1x	7	00:05,7	6	00:33,9	00:19,8
M2-	18	00:37,2			00:37,2
M2x	10	00:08,6	3	00:05,2	00:06,9
M4-					
M4x	16	00:38,0			00:38,0
M8+	10	00:22,2			00:22,2
W1x					
W2-	13	00:16,6	3	00:06,7	00:11,6
W2x	13	00:48,2			00:48,2
W4-	1	00:00,0	7	00:20,23	00:10,1
W4x					
W8+					
LM2x	15	00:46,7			00:46,7
LW2x	17	01:07,2			01:07,2
Среднее отставание		00:29,1		00:16,5	

Анализируя результаты последних двух первенств Мира, на которые Россия вывозила максимальное количество экипажей (2018) и минимальное (2019), можно сделать вывод о том, что действительно, выставление экипажей, состоящих только из самых сильных спортсменов команды, приносит результат. Спортсмены завоевали медали с минимальным отставанием от лидеров, и находились на уровне специальной физической подготовленности «отлично», на тот момент.

Отставание Российских экипажей на Первенствах Европы до 23 лет 2018-2020гг. (олимпийские классы):

класс	2018		2019		2020		Среднее отставание по классам
	место	отставание от лидера	место	отставание от лидера	место	отставание от лидера	
M1x	3	00:04,0	2	00:04,0	13	00:05,6	00:04,5
M2-	11	00:19,3					00:19,3
M2x	10	00:22,2	5	00:09,0	8	00:10,8	00:14,0
M4-	7	00:22,6	8	00:21,4			00:22,0
M4x	4	00:03,7	8	00:12,8	9	00:14,50	00:10,3
M8+			7	00:29,1	8	00:27,70	00:28,4
W1x	3	00:04,5			3	00:10,40	00:07,5
W2-	3	00:03,6					00:03,6
W2x	8	00:27,7	4	00:12,1			00:19,9
W4-			3	00:05,9	6	00:13,10	00:09,5
W4x					7	00:03,10	00:03,1
W8+	1	00:00,0			3	00:03,60	00:01,8
LM2x	5	00:12,4	6	00:16,7	12	00:19,20	00:16,1
LW2x		-		-		-	-
Среднее отставание		00:12,0		00:13,9		00:12,0	

Результаты последних первенств Европы показывают, что уровень СФП «хорошо» у мужчин не позволяет попадать в финал А во всех экипажах. Группе мужского парного весла уровни СФП «удовлетворительно» (5 спортсменов) и «отлично» (2 спортсмена) не позволили попасть в финал А во всех экипажах. В группе распашного мужского весла уровни СФП «удовл./неудовл.» привели к отставанию от лидеров в 28 секунд.

Для решения поставленных задач необходимо:

1) **Вывести спортсменов на уровень «отлично» в показателях СП и СФП.** Это позволит максимально сократить отставание экипажей от лидеров на международных стартах. Количество спортсменов с уровнем «отлично» должно каждый год увеличиваться.

ЦКП определены следующие нормативы для гребцов молодежного возраста:

Модель **СФП** 2000 м. (мм:сс,0):

оценка	Проценты	МСБ	МСБ ЛВ	ЖСБ	ЖСБ ЛВ
отл.	100	05:54,0	06:17,0	06:51,0	07:10,4
	99	05:57,5	06:20,8	06:55,1	07:14,7
хор.	98	06:01,1	06:24,5	06:59,2	07:19,0
	97	06:04,6	06:28,3	07:03,3	07:23,3
удовл.	96	06:08,2	06:32,1	07:07,4	07:27,6
	95	06:11,7	06:35,9	07:11,6	07:31,9
неуд.	94	06:15,2	06:39,6	07:15,7	07:36,2
	93	06:18,8	06:43,4	07:19,8	07:40,5
	92	06:22,3	06:47,2	07:23,9	07:44,8
	91	06:25,9	06:50,9	07:28,0	07:49,1
	90	06:29,4	06:54,7	07:32,1	07:53,4

Модель **СФП** 6000 м. (мм:сс,0):

оценка	Проценты	МСБ	МСБ ЛВ	ЖСБ	ЖСБ ЛВ
отл.	100	18:58,0	19:59,0	21:45,0	22:44,0
	99	19:09,4	20:11,0	21:58,1	22:57,6
хор.	98	19:20,8	20:23,0	22:11,1	23:11,3
	97	19:32,1	20:35,0	22:24,1	23:24,9
удовл.	96	19:43,5	20:47,0	22:37,2	23:38,6
	95	19:54,9	20:59,0	22:50,3	23:52,2
неуд.	94	20:06,3	21:10,9	23:03,3	24:05,8
	93	20:17,7	21:22,9	23:16,4	24:19,5
	92	20:29,0	21:34,9	23:29,4	24:33,1
	91	20:40,4	21:46,9	23:42,5	24:46,8
	90	20:51,8	21:58,9	23:55,5	25:00,4

Модельные ориентиры СП - соревновательной и тренировочной деятельности
(мм:сс,0):

Класс	Лучший мировой результат		Годовые модели		
			2020	2021	2022
	год	время			
BM1x	2019	06:42,97	06:49,01	06:47,0	06:46,2
BM2-	2017	06:20,06	06:25,76	06:23,9	06:23,1
BM2x	2017	06:07,57	06:13,08	06:11,2	06:10,5
BM4-	2017	05:44,38	05:49,55	05:47,8	05:47,1
BM4x	2011	05:39,62	05:44,71	05:43,0	05:42,3
BM8+	2018	05:22,48	05:27,32	05:25,7	05:25,1
BW1x	2009	07:27,23	07:33,94	07:31,7	07:30,8
BW2-	2019	06:58,68	07:04,96	07:02,9	07:02,0
BW2x	2018	06:47,03	06:53,14	06:51,1	06:50,3
BW4-	2017	06:26,62	06:32,42	06:30,5	06:29,7
BW4x	2016	06:19,10	06:24,79	06:22,9	06:22,1
BW8+	2017	06:00,13	06:05,53	06:03,7	06:03,0
BLM2x	2017	06:13,62	06:19,22	06:17,4	06:16,6
BLW2x	2018	06:54,41	07:00,63	06:58,6	06:57,7
BLW1x	2017	07:28,34	07:35,07	07:32,8	07:31,9
BLM1x	2017	06:46,34	06:52,44	06:50,4	06:49,6
BLM2-	2016	06:26,47	06:32,27	06:30,3	06:29,6
BLW2-	2019	07:30,98	07:37,74	07:35,5	07:34,6
BM4+	2011	06:03,01	06:08,46	06:06,6	06:05,9
BW4+	2019	07:02,22	07:08,55	07:06,4	07:05,6
BLW4x	2017	06:25,96	06:31,75	06:29,8	06:29,0
BLM4x	2017	05:47,26	05:52,47	05:50,7	05:50,0

Нормативы общей физической подготовленности:

Упражнение	Оценка	Женщины	Мужчины
Бег, 3000 м. (мм:сс,0)	отлично	11:15,0	10:15,0
	хорошо	11:45,0	10:45,0
	удовлетворительно	12:15,0	11:15,0
Бег, 10 000 м. (мм:сс,0)	отлично	44:00,0	37:00,0
	хорошо	47:30,0	40:00,0
	удовлетворительно	51:00,0	43:00,0
Тяга лежа, 7 мин (35 кг. женщины, 45 кг. мужчины) (кол-во раз)	отлично	190	190
	хорошо	170	170
	удовлетворительно	150	150
Тяга лежа	отлично	110	120

(% от массы тела)	хорошо	100	110
	удовлетворительно	90	100
Приседания со штангой (масса тела + n кг)	отлично	40	50
	хорошо	35	45
	удовлетворительно	30	40
Становая тяга (масса тела + n кг)	отлично	40	50
	хорошо	35	45
	удовлетворительно	30	40

2) Принять за основу фундаментальные составляющие тренировочного процесса.

Организация планирования, анализа и отчётности о проделанной работе Молодежного состава СК РФ по гребному спорту:

- своевременное планирование подготовки на ТМ;
- еженедельная отчетность по выполненным нагрузкам;
- предоставление описательного отчета с анализом о проделанной работе в конце каждого ТМ;
- своевременное планирование домашнего задания;
- составление индивидуального плана подготовки спортсмена.

При организации тренировочного процесса следует опираться на индивидуальный подход к каждому спортсмену:

- Проходить физиологические тестирования для определения индивидуальных значений зон интенсивности и последующего анализа распределения нагрузок.
- Ежедневно вести спортивные дневники тренировок.
- Учитывать индивидуальные особенности и реакции на нагрузки разной интенсивности.

В результате четырехлетней подготовки, спортсмены молодежного состава должны внести весомый вклад в состав Олимпийской команды страны.

Год подготовки в молодежной команде	Цели и задачи	Способы достижения
1-й год	закрепиться в молодежном составе	развитие аэробных качеств создание мышечного корсета, развитие антагонистов, создание базы для последующих сезонов, подготовка к выполнению больших объемам работы
2-й год	стать лидерами в молодежном составе, удачное выступление на ПМ 23 и ПЕ 23	развитие аэробных качеств, работа над силовой выносливостью, увеличение объема интенсивной работы, выполнение больших объемов работы
3-й год	попадание в основной состав, удачное выступление на ПМ23 и ПЕ 23	улучшение аэробных и анаэробных качеств. Развитие максимальной силы — увеличение мощности гребка.
4-й год	удачное выступление на ПМ23 и ПЕ 23, участие в ОИ 2024	улучшение аэробных и анаэробных качеств. Увеличение силы и скорости сокращения мышц

Организация контроля, анализа и коррекции тренировочных нагрузок спортсменов сборной команды:

- ежедневный мониторинг ЧСС;
- ведение дневников с указанием параметров: содержание тренировки, ЧСС средняя и максимальная, километраж, тоннаж, время работы, самочувствие во время и после тренировки.

Подняв уровень подготовленности спортсменов, ответственно подходя к планированию и организации тренировочного процесса тренерами, и качественного выполнения работы всеми специалистами команды, мы можем достичь поставленных целей и задач и планировать постепенное увеличение конкурентоспособных экипажей, финалистов и медалистов международных соревнований на 2021-2024 годы.

Год	Соревнование	Участие в финале А	Количество медалей
2021	ПМ-23	4	1
	ПЕ-23	6	2-3
2022	ПМ-23	6	2
	ПЕ-23	6	4
2023	ПМ-23	8	4
	ПЕ-23	9	5
2024	ПМ-23	10	5
	ПЕ-23	12	6

План подготовки в сезоне 2020-2021гг:

Количество ТМ ноябрь 2020-сентябрь 2021 – **10**

Всероссийских соревнований – **5**

Международных соревнований – **2**

Планируемое количество стартов – **26-30**

Количество дней на ЦП – **258**

Дней на домашней подготовке – **58**

Соревновательных дней – **18**

Задачи периодов подготовки:

период	1-й Подготовительный		2-й Подготовительный
этапы	1-й Подготовительный Базовый (ноябрь)	2-й Подготовительный Специальный (декабрь-начало февраля)	3-й Подготовительный Спец. Подготовительный (середина февраля-середина апреля)
задачи	Укрепление ОДА, развитие гибкости. Поддержание аэробной емкости. Оценка уровня СФП, ОФП спортсменов.	Развитие аэробной мощности, макс. силы, спец. силы, гликолитического потенциала мышц. Поднять уровень СФП у мужчин до 06:07,0 и 07:08,0 у женщин к концу этапа.	Совершенствование техники гребли (СТГ), поддержание аэробной мощности и емкости, развитие специальной и силовой выносливости. Подготовка к весенним стартам, формирование экипажей.

период	1-й подготовительный													1-й соревновательный	2-й подготовительный								
	1-й подготовительный				2-й подготовительный										3-й подготовительный				предсоревновательный				
этап	1-й подготовительный				2-й подготовительный									3-й подготовительный				предсоревновательный					
месяц	ноябрь				декабрь				январь					февраль				март			апр		
дата начала МКЦ	2.11	9.11	16.11	23.11	30.11	7.12	14.12	21.12	28.12	4.1	11.1	18.1	25.1	1.2	8.2	15.2	22.2	1.3	8.3	15.3	22.3	29.3	5.4
Гребля (км)	430				0				0					190				658					
Эргометр (км)	28				287				388					177				161					
МС (дв-я)	2300				3700				920					300				520					
МС (мин)	1090				300				500					180				290					
Ск-С (дв-я)	1560				400				240					200				720					
Ск-С (мин)	290				80				40					30				120					
СилВ (дв-я)	0				0				5700					7000				2000					
СилВ (мин)	0				0				620					740				2000					
Бег, плавание, лыжи (мин)	1380				360				3100					2200				840					
ОРУ (мин)	2200				440				1920					1380				2120					

период	Соревновательный		
	1-й соревновательный (Начало февраля)	2-й соревновательный (апрель-июнь)	3-й соревновательный (июль-сентябрь)
задачи	Оценка уровня СФП на ЧР индор.	Развитие аэробной мощности, гликолитического потенциала мышц, дыхательной системы, СТГ, спец. дист. выносливости, совершенствование тактической модели прохождения дистанции. Определение экипажей на ПМ-23, заключительная подготовка к Первенству Мира-23.	Поддержание аэробно-силового компонента, совершенствование тактической модели прохождения дистанции, СТГ. Повторное определение экипажей для участия на ПЕ-23, максимальная реализация возможностей спортсмена на заключительных соревнованиях сезона Первенство Европы-23.

период	2-й соревновательный										3-й соревновательный						пре дсо рев.					
	первой реализации					второй реализации					основной реализации											
этап	апрель			май				июнь				июль			август			сентябрь				
месяц	апрель			май				июнь				июль			август			сентябрь				
дата начала МКЦ	12.4	19.4	26.4	3.5	10.5	17.5	24.5	31.5	7.6	14.6	21.6	28.6	5.7	12.7	19.7	26.7	2.8	9.8	16.8	23.8	30.8	6.9
Гребля (км)	358			514				536				452			403			243				
Эргометр (км)	51			60				261,5				45			95			100				
МС (дв-я)	200			200				800				400			200			200				
МС (мин)	110			110				440				220			110			110				
Ск-С (дв-я)	240			240				960				480			240			240				
Ск-С (мин)	40			40				160				80			40			40				
СилВ (дв-я)	0			0				0				0			0			0				
СилВ (мин)	0			0				0				0			0			0				
Бег, плавание, лыжи (мин)	520			540				1020				640			500			300				
	0			0				0				0			0			0				
ОРУ (мин)	540			720				1080				660			580			260				

Особое значение имеет контроль подготовленности. Сформированная научно-обоснованная система контроля, состоит из набора тестирующих упражнений. Упражнения являются стандартными и повторяются на каждом этапе подготовительного периода с целью проведения комплексного анализа динамики подготовленности.

Динамика разных аспектов подготовленности, индуцируемая результатами тестирования, позволяет объективно оценить выполненную работу на этапе подготовки, прогнозировать результат сезона, провести отбор, ротацию спортсменов и комплектацию экипажей.

В начале очередного годовичного цикла тренер выступает перед спортсменами группы и формирует у них понимание механизма контроля подготовленности. Также каждому спортсмену выдаются его индивидуальные этапные уровни, по которым он будет оценен на протяжении всего годовичного цикла. Понимание модельной динамики и объективность оценки неизбежно повысит мотивацию и осознанное отношение к тренировочному процессу.

Планируемые контрольно-тестовые мероприятия по СП, ОФП, СФП,

(график):

Выполнение серии стандартных тестов КТТ:

Декабрь 2020, январь 2021, март 2021

День, время	Содержание	Фиксируемые показатели	Примечание
День 1 11:00	Тест гр. эргометр 3х150 м. Максимально / через 3 мин отдыха	Время прохождения Средняя мощность (W) Время прохождения ср.500	Разминка на гребном эргометре 20'.
	Тест гр. эргометр 2 000 м. максимально	Время прохождения Средняя мощность (W) Время прохождения ср.500 Средний темп ЧСС по завершению и через 5' восстановления	Отдых между тестами 20'. Заминка 8 000 м. на воде/гребном эргометре (если нет возможности выйти на воду)
День 1 16:00	Тест гр. эргометр 6 000 м. Темп 28	Время прохождения Средняя мощность (W) Время прохождения ср.500 Средний темп ЧСС по завершению и через 5' восстановления	Разминка на гребном эргометре 15'.
День 2 11:00	Тест гр. эргометр 18 000 м. (женщины) 21 500 м. (мужчины) Темп 22	Время прохождения Средняя мощность (W) Время прохождения ср.500 Средний темп ЧСС по завершению и через 5' восстановления	Разминка на гребном эргометре 15'.
День 2 16:00	Бег 10 000 м. (Лыжи 15 000 м.)	Время прохождения ЧСС по завершению и через 1' восстановления	

Сроки проведения, виды контрольно-тестовых тренировок (КТТ) и режимно-тестовых тренировок (РТТ) по месяцам подготовки и направленность тренировочного процесса:

Месяц	Сроки проведения и вид Контрольной/ Режимной тренировки
Ноябрь	<p><i>Основной акцент силовой тренировки на анатомическую адаптацию – укрепление связок и опорно-двигательного аппарата. Начинать с малых весов, постепенно увеличивая нагрузку и давая достаточно времени для адаптации ОДА, для избежания срыва адаптации. Интенсивность – не более 2 зоны.</i></p> <p>07-10.11.20 Тест ПАНО с фиксацией ЧСС и темпа 15-17.11.20 60 мин на АЭП и</p> <p>21-25.11.20 КТ: 21.11.2020 – Бег 3000м 24.11.2020 – Вода в 1х и 2- - 2000м 25.11.2020 – Гребной эргометр Concept-2 5000м 26.11.2020 – Тестирование СВ: Тяга лежа 7 мин (жен 35кг, муж 45кг), с фиксацией темпа</p> <p>Оценка данных контрольных тренировок: Количество участвующих спортсменов в каждой группе = количество максимальных баллов (15 спортсменов = 15 баллов, 7 спортсменов = 7 баллов). Если в паре, отставание одного спортсмена от другого превышает 20 баллов – то возможна замена отстающего спортсмена в паре по решению старшего тренера и тренера группы</p>
Декабрь	<p><i>Основная задача – силовая работа Максимальная сила. На эргометре преимущественно работа на низком темпе и с максимальным усилием.</i></p> <p>КТТ: Серия стандартных тестов (страница 4)</p>
Январь	<p><i>Основная задача – силовая выносливость. Развитие аэробной мощности, максимальной силы, гликолитического потенциала мышц, дыхательной системы, спец. дист. выносливости.</i></p> <p>Первые две недели СВ, затем к ЧР индор добавляем скорость</p> <p>КТТ: 15-18 января 2021 Серия стандартных тестов (страница 4)</p>
Февраль	<p>05-07.02.21 ЧР индор 2000м</p> <p><i>Цель – выявление сильнейших спортсменов в 1х и 2-, составление рейтинга. Совершенствование техники гребли (СТГ), поддержание аэробной мощности и емкости, развитие специальной и силовой выносливости.</i></p> <p>РТТ: 21.02.21 Вода 3x2000/8мин с фиксацией темпа и увелич темпа на 2 гр (в мелких классах) (86-88% от мод.) 28.02.21 Вода 3x2000/8мин с фиксацией темпа и увелич темпа на 2 гр (в мелких классах) (86-88% от мод.)</p>
Март	<p><i>Цель – Формирование экипажей согласно рейтингу предыдущего сбора. Совершенствование техники гребли (СТГ), поддержание аэробной мощности и емкости, развитие скоростно-силовой выносливости.</i></p> <p>РТТ: 06.03.21 Вода 3x2000/8мин с фиксацией темпа и увелич темпа на 2 гр (в мелких классах) (89-90% от мод.)</p> <p>КТТ: 10-13 марта 2021 Серия стандартных тестов (страница 4) 27.03.21 - Вода 3x1500/8мин с увел.темпа, в средних и крупных классах (94-96%</p>

	от мод.)
Апрель	<p><i>Цель – Окончательное формирование экипажей к отбору на ПМ23</i> <i>Развитие аэробной мощности, гликолитического потенциала мышц, совершенствование техники гребли (СТГ), спец. дист. выносливости, совершенствование тактической модели прохождения дистанции. Моделирование соревновательного дня (питание, настройка, разминка, подготовка в целом). Поддержание аэробной мощности и емкости</i></p> <p>РТТ: 03.04.21 Вода 3x1500/8мин с увел.темпа, крупных классах (96% от мод.) 10.04.21 Вода 2x500м и 2x250м (101-103% от мод.)</p> <p>Соревнования: 16-18.04.21 ДОНСКАЯ РЕГАТА (ранжир) 19-21.04.21 КУБОК ФГСР (средние и крупные классы)</p>
Май	<p><i>Цель – Окончательное формирование экипажей к отбору на ПМ23</i> <i>Развитие аэробной мощности, гликолитического потенциала мышц, совершенствование техники гребли (СТГ), спец. дист. выносливости, совершенствование тактической модели прохождения дистанции. Моделирование соревновательного дня (питание, настройка, разминка, подготовка в целом). Поддержание аэробной мощности и емкости</i></p> <p>РТТ: 01.05.21 Вода 3x2000м в экипажах к БМР (92% от мод.) 08.05.21 Вода 4x1500м в экипажах к БМР (95% от мод.) 21.05.21 Вода утро – 4x1000м, вечер – 2x1000м, все в экипажах (97% от мод.) 29.05.21 по согласованию ТС</p>
Июнь	<p><i>Цель - Подготовка и максимальная реализация возможностей, выступление на ПМ23</i> <i>Поддержание аэробно-силового компонента, совершенствование тактической модели прохождения дистанции, максимальная реализация возможностей.</i></p> <p>03-06.06.21 БМР отбор на ПМ-23</p> <p>РТТ: 19.06.21 Вода 3x2000м т.28-32-36 (95% от мод.) 26.06.21 Вода 750м, 1500м, 750м, 500м (97-99% от мод.)</p>
Июль	<p><i>Цель - Подготовка и максимальная реализация возможностей, выступление на ПЕ23</i> <i>Поддержание аэробно-силового компонента, совершенствование тактической модели прохождения дистанции, максимальная реализация возможностей</i></p> <p>01.07.21 Вода 8x500м с возвратом, т.32-40 (98-103% от мод.)</p> <p>07-11.07.21 ПМ-23</p> <p>РТТ по согласованию ТС</p> <p>31.07-03.08.21 отбор на ПЕ-23</p> <p>РТТ по согласованию ТС</p>
Август	<p><i>Цель - Подготовка и максимальная реализация возможностей, выступление на ПЕ23</i> <i>Поддержание аэробно-силового компонента, совершенствование тактической модели прохождения дистанции, максимальная реализация возможностей</i></p> <p>РТТ: 21.08.21 Вода 750м, 1500м, 750м, 500м (97-99% от мод.) 28.08.21 Вода 8x500м с возвратом, т.32-40 (98-103% от мод.)</p>
Сентябрь	<p>03-06.09.21 ПЕ-23 Далее – Домашняя подготовка</p>

Отбор спортсменов и формирование экипажей:

Основная задача: подготовка индивидуально сильного спортсмена.

Подготовить максимально возможное количество сильных атлетов и в зависимости от их числа определить «ударные» экипажи.

Главный принцип: сильнейшие спортсмены должны сидеть в одном экипаже. Исключить попадание слабых гребцов в экипаж.

Этапы Отбора спортсменов

1-й этап – В связи с тем, что соревнования «Надежды России 2020» были отменены, отбор спортсменов на централизованную подготовку осуществлять согласно рейтинга спортсменов по итогам проведенных соревнований в сезоне 2020 года. Соревнования – БМР 2020, Первенство Европы до 23 лет, Первенство Европы до 19 лет, Первенство России до 23 лет. Критерии формирования списка участников централизованной подготовки молодежного состава СК РФ по гребному спорту:

Приоритет	Соревнование	Классы	Место
№ 1	ПЕ23 2020	все	1-3 место
№ 2	ПЕ19 2020	все	1-3 место
№ 3	БМР 2020	мелкие, средние	
№ 4	ПР23 2020	мелкие, средние	
№ 5	БМР 2020	крупные	
№ 6	ПР23 2020	крупные	

Отобрав расширенный состав спортсменов из рейтинга на ЦП, провести в ноябре отборы внутри групп подготовки в виде контрольных тестов по ОФП, СФП и СП. Таким образом, сформировать команду сильнейших спортсменов из основных претендентов.

2-й этап – Донская Регата (ранжир)

№	Наименование соревнования	Возрастная группа	Статус соревнования	Принцип отбора	Программа соревнования									
1	ВС «Донская Регата» 16-18.04.2021 г. Ростов-на-Дону, гребной канал «Дон»	Мужчины, женщины Юниоры, юниорки	Личные Отбор на ЦП	Для участия в заключительном ТМ по подготовке БМР 2021 г., а также на участие в БМР 2021 г. отбираются спортсмены среди экипажей возрастной категории «юниоры/юниорки до 23 лет», прошедшие ранжир: <table border="1" data-bbox="624 562 1102 752"> <tr> <td>2-</td> <td>Юниоры юниорки</td> <td>1-10 место</td> </tr> <tr> <td>1х</td> <td>Юниоры, юниорки</td> <td>1-9 место</td> </tr> <tr> <td>1х л/в</td> <td>Юниоры, юниорки</td> <td>1-4 место</td> </tr> </table> Тренеры спортсменов, показавших на ВС лучший результат, приглашаются на ТМ по подготовке к БМР.	2-	Юниоры юниорки	1-10 место	1х	Юниоры, юниорки	1-9 место	1х л/в	Юниоры, юниорки	1-4 место	16.04 День приезда, комиссии по допуску и тренировка
					2-	Юниоры юниорки	1-10 место							
					1х	Юниоры, юниорки	1-9 место							
					1х л/в	Юниоры, юниорки	1-4 место							
17.04 Предварительные заезды, отдельный старт МБ 1х, 2-, 1х л/в ЖБ 1х, 2-, 1х л/в														
Финальные заезды														
18.04 День отъезда														

3-й этап – Большая Московская Регата

2	МС «БМР» 03-07.06.2021 Москва, гребной канал «Крылатское»	Мужчины, женщины Юниоры, Юниорки до 23 лет	Личные соревнования Отбор на ПМ-23	Для участия в заключительном ТМ по подготовке к ПМ-23 2021 г., а также на участие в ПМ-23 2021 г. отбираются команды-победители БМР среди российских экипажей в возрастной категории «юниоры/юниорки до 23 лет». По представлению старшего тренера молодежного состава сборной команды РФ экипажи могут быть усилены из числа спортсменов-призеров и победителей БМР среди российских экипажей в возрастной категории «юниоры/юниорки до 23 лет». Тренеры победителей БМР, утвержденных для участия в ПМ-23 2021 г., приглашаются на заключительный ТМ по подготовке к ПМ-23. Президиум ФГСР утверждает состав сборной команды РФ для участия в ПМ-23 2021 г.	03.06 День приезда, комиссия по допуску, тренировка
					04.06 Предварительные, отборочные заезды ЖА – 1х, 2х л/в, 2-, 2х, 4-, 4+ ЖБ – 1х, 2х л/в, 2-, 2х, 4-, 4+ МА – 1х, 2х л/в, 2-, 2х, 4- МБ – 1х, 2х л/в, 2-, 2х, 4-, 4+
					05.06 Полуфинальные, финальные заезды
					06.06 Полуфинальные, финальные заезды ЖА – 1х л/в, 4х л/в, 4х, 8+ ЖБ – 1х л/в, 4х л/в, 4х, 8+ МА – 1х л/в, 4х л/в, 4х, 8+ МБ – 1х л/в, 4х л/в, 4х, 8+
					07.06 День отъезда

4-й этап – ВС, отбор на ПЕ до 23 лет

	Наименование соревнования	Возрастная группа	Статус соревнования	Принцип отбора	Программа соревнования	
3	ВС-23 31.07-03.08.2021 г. Москва, гребной канал «Крылатское»	Юниоры, юниорки До 23 лет	Личные	Для участия в заключительном ТМ по подготовке к ПЕ-23 2021 г., а также на участие в ПЕ-23 2021 г. отбираются команды-победители ВС. По представлению старшего тренера сборной команды РФ экипажи могут быть усилены из числа спортсменов-призеров и победителей ВС. Тренеры победителей ВС, утвержденных для участия в ПЕ-23 2021 г., приглашаются на заключительный ТМ по подготовке к ПЕ-23. Президиум ФГСР утверждает состав сборной команды РФ для участия в ПЕ-23 2021 г.	31.07	День приезда, комиссия по допуску, тренировка
					01.08	Предварительные заезды МБ – 1х, 2-, 1х л/в, 2х, 4х, 4-, 4+, 8+, 2х л/в, 4х л/в ЖБ – 1х, 2-, 1х л/в, 2х, 4х, 4-, 4+, 8+, 2х л/в, 4х л/в
						Отборочные заезды
					02.08	Полуфинальные заезды МБ – 1х, 2-, 1х л/в, 2х, 4х, 4-, 4+, 8+, 2х л/в, 4х л/в ЖБ – 1х, 2-, 1х л/в, 2х, 4х, 4-, 4+, 8+, 2х л/в, 4х л/в
						Финальные заезды
03.08	День отъезда					

Взгляд на командообразование, организацию трудовой дисциплины, мотивацию, психологическую подготовку спортсменов:

Одна из основных задач для достижения высокого результата, это формирование коллектива с общими морально-этическими ценностями, с единой целью, творческим подходом к тренировочному процессу и созданием общего командного духа. Каждый спортсмен, тренер, врач, аналитик должны чувствовать себя членами единого коллектива с соответствующей моделью поведения.

Формирование активной жизненной позиции, а также чувства ответственности за собственный результат и осознанного отношения к тренировочному процессу позволят спортсменам выйти на новый качественный уровень подготовки. Формирование данных качеств складывается из двух основных компонентов – знание научных основ тренировочного процесса (общение с учеными, специализирующимися в спорте высших достижений; самостоятельное использование ресурсов глобальной сети интернет для более

глубокого познания физиологических процессов) и осознанное эффективное и рациональное выполнение физических упражнений, предлагаемых тренером.

Психологическое здоровье спортсмена – такая же важная часть здоровья, как и физическое здоровье, поэтому в команду необходим штатный спортивный психолог, который будет работать с индивидуальными проблемами спортсменов, в порядке личной терапии, для того чтобы внутренние проблемы спортсмена не отвлекали его от командной работы и выполнения поставленных задач.

Документы «Статус спортсмена» и «Статус тренера» должны определять права и обязанности членов Сборной команды.

Требования к материально-техническому обеспечению (МТО)

Молодежного состава СК РФ по гребному спорту:

Требования к обеспечению инвентарем:

Группа подготовки	Количество спортсменов	Инвентарь	Количество
ПВМ-23	8	одиночки двойки парные четверка парная весла парные Speed Coach Пульсометры POLAR	7 3 1 8 пар 7 шт 8 шт
ПВЖ-23	8	одиночка двойка парная четверка парная весла парные Speed Coach Пульсометры POLAR	7 3 1 8 пар 7 шт 1 шт
РВМ-23	17	двойка безрульная четверка безрульная четверка рульная восьмерка весла распашные Speed Coach NK Пульсометры POLAR Cox box NK	7 2 1 1 18 шт 7 шт 16 шт 1 шт
РВЖ-23	17	двойка безрульная четверка безрульная четверка рульная восьмерка весла распашные	7 2 1 1 18 шт

		Speed Coach NK Пульсометры POLAR Cox box NK	7 шт 16 шт 1 шт
ПВМ-23 ЛВ	3	одиночка двойка парная весла парные Speed Coach NK Пульсометры POLAR	3 1 4 пары 3 шт 3 шт
ПВЖ-23 ЛВ	3	одиночка двойка парная весла парные Speed Coach NK Пульсометры POLAR	3 3 4 пары 3 шт 3 шт

Тренеры должны быть обеспечены инвентарем:

- Speed Coach NK для тренеров – 1 на каждого тренера;
- Секундомеры НК – 1 на каждого тренера;
- Рупоры – по 1 на каждого тренера
- Видеокамеры с оптическим увеличением (не ниже 100 кадров в секунду) – по 1 на каждого тренера
- Оборудование для настройки лодок – 1 комплект.
- Лодки ПВХ надувные – 6 шт.
- Лодочные моторы – 6 шт.

Требования к научно-методическому обеспечению (НМО)

Молодежного состава СК РФ по гребному спорту:

- Активное взаимодействие тренер-аналитик-спортсмен.
- Для мужской и женской групп нужны отдельные аналитики, ведущие общий учет выполненной работы, результаты тестирований и соревнований, и осуществляющие видеофиксацию тренировочного процесса.
- В конце очередного цикла подготовки тренер совместно с аналитиком подводят итоги и обсуждают его со спортсменами группы на собрании. Аналитик, при согласовании с тренером, готовит иллюстративный материал (презентация, нарезка видео, инфографика) который предоставляется

спортсменам. Данные мероприятия являются одним из средств реализации качественной обратной связи в тренировочном процессе.

№ п/п	Задачи НМО	Специалисты различного профиля	Наличие	Потребность
1	Обеспечение ТО, ОСД	Биомеханик	0	1
		Биохимик	0	1
		Педагог/ Аналитик	1	1
2	Техническое обеспечение	Оператор	0	2

Требуемые средства НМО (оборудование)

Программа НМО	Средства НМО (оборудование)	Наличие	Потребность
Оценка соревновательной деятельности и текущее обследование	Рация Motorola TLKR T80 Extreme	0	10
	Секундомер Nielsen-Kellerman	0	8
	Видеокамера	0	6
	Штатив для камеры	0	6
	Пульсометр Polar с GPS / или Garmin	0	50
	GPS-навигатор SpeedCoach	0	35
	Калипер «Lange skinfold caliper»	0	2
	Весы механические	0	2
	Лактометры	0	5
	Garmin GPS навигатор для построения водных маршрутов и отметки дистанции	0	2

Проведение ЭКО 4 раза в год

Требования к медицинскому обеспечению Молодежного состава СК

РФ по гребному спорту:

Специалисты различного профиля	Наличие	Потребность
Врач	1	2
Массажист	1	2
Диетолог	0	1
Психолог	1	1

Видение антидопингового обеспечения спортивной сборной команды

РФ по гребному спорту:

- Знание выполнение основных требований WADA и RUSADA.
- Прием медицинский препаратов и пищевых добавок под контролем врача сборной команды.

- Доведение до спортсменов и тренеров меры их личной ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Взаимодействие с физкультурно-спортивными, научно-исследовательскими и иными организациями, участвующими в обеспечении подготовки спортсменов.

Продолжать оборудовать базу в г.Грозный, на которой возможно будет круглогодично выходить на воду (разметить дистанцию, протянуть 2 дорожки, восстановительный комплекс (сауна, массажный кабинет) отдельный тренажерный зал).