

ЛАСЗ 4517.177

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИИ С НАЧИНАЮЩИМИ

K-78



Т. М. Краснопевцев

**ГРЕБЛЯ
НА БАЙДАРКАХ
И КАНОЭ**

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ · 1956

Г. М. КРАСНОПЕВЦЕВ

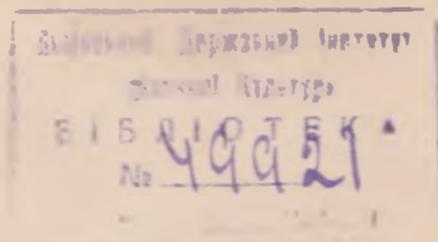
Кандидат педагогических наук

7A53

K78

ГРЕБЛЯ на БАЙДАРКАХ и КАНОЭ

*Допущено Управлением
водных и прикладных видов спорта
Комитета по физической культуре и спорту
при Совете Министров СССР
в качестве учебного пособия для секций
коллективов физической культуры*



Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»

Москва 1956

ПРЕДИСЛОВИЕ

Коммунистическая партия и Советское правительство поставили перед физкультурными организациями основные задачи — вовлечение широких масс трудящихся СССР в систематические занятия физической культурой и спортом, повышение мастерства советских спортсменов для завоевания ими мирового первенства по важнейшим видам спорта.

Для реализации этих задач необходимо в гребном спорте дальнейшее развитие всех видов гребли, и в том числе гребли на байдарках и каноэ.

В связи с включением гребли на байдарках и каноэ в программу Спартакиады народов СССР в качестве зачетных видов спорта их надо широко популяризировать и распространять в республиках и городах, которые до последнего времени не принимали участия в развитии этих видов гребного спорта.

Выпуск учебных пособий по технике гребли, методике обучения и тренировке будет способствовать улучшению подготовки квалифицированных гребцов. Настоящее пособие рассчитано на инструкторов-общественников и составлено с учетом программы для спортивных секций коллективов физической культуры 1955 г., одобренной Управлением физкультурно-спортивных Комитетов по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Пособие составлено на основании обобщения опыта ведущих тренеров по гребному спорту, личной практики автора, а также материалов Ленинградского научно-исследовательского института физической культуры.

Материалы по обучению и тренировке гребцов в первом году обучения изложены в форме поурочных планов уроков-занятий для коллективов физической

культуры в средней климатической полосе СССР. Они включают уроки по общей физической подготовке с использованием разнообразных средств, в том числе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивными играми, а также непосредственно гребным спортом. Чтобы избежать многочисленных повторений описания применяемых в поурочных занятиях упражнений, они указаны в уроках под номерами; полный текст их приводится в приложении. В уроках после указания номера или описания упражнения указывается примерная его дозировка (количество повторений, расстояние или время исполнения). Материалы для второго и третьего годов занятий даны в виде примерных графиков распределения учебных часов.

Описание техники гребли на байдарке и каноэ сопровождается рисунками. Методика применения различных средств, способов обучения и тренировки и варианты проведения круглогодичных занятий (при наличии зимних бассейнов, различных сроках комплектования учебных групп секции и т. п.) изложены в общих методических указаниях. В конце пособия приведены перечень необходимого инвентаря и оборудования гребной базы и список рекомендуемой литературы.

Автор надеется, что предлагаемая книга окажет помощь в подготовке и воспитании квалифицированных спортсменов-гребцов не только инструкторам-общественникам, но и штатному тренерскому составу.

Все замечания и дополнения, а также предложения по улучшению пособия, которые следует направлять по адресу: Москва, М. Гнезниковский пер., д. 3, издательство «Физкультура и спорт», будут приняты автором с благодарностью.

ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Гребной спорт способствует всестороннему физическому развитию человека, имеет большое оздоровительно-гигиеническое и прикладное значение и является одним из массовых и любимых советским народом видов спорта. Гребля широко применяется в трудовой деятельности — в водном транспорте, на рыбных промыслах, на лесосплаве, в спасательных организациях для оказания помощи при несчастных случаях на воде и т. д. и в боевой обстановке при форсировании водных рубежей, как это наглядно показала опыт Великой Отечественной войны. Кроме того, гребля служит прекрасным средством здорового отдыха.

Систематические занятия гребным спортом в сочетании с подготовкой к сдаче и сдачей норм Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» обеспечивают всестороннее физическое развитие молодежи, лучшую подготовку их к труду и защите Родины и способствуют воспитанию спортсменов в духе беззаветной преданности социалистической Родине, Коммунистической партии и Советскому правительству.

Занятия по гребле протекают в исключительно благоприятных гигиенических условиях. Свежий воздух, солнце, ветер и вода закаливают и укрепляют организм занимающихся. Освадая технику, тренируясь и участвуя в соревнованиях, гребец развивает силу и выносливость, быстроту, ритмичность и координацию движений, вырабатывает волю, настойчивость, смелость и стремление к достижению победы. Командная гребля воспитывает чувство коллективизма, дружбы и товарищества, дисциплины. Советскими людьми гигантские водохрани-

лища, каналы, озера дают возможность еще шире развивать гребной спорт.

Современные условия борьбы за достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях и высокие разрядные нормативы всесоюзной классификации предъявляют большие требования ко всем сторонам тренировки спортсмена в любом виде гребли. Спортивное мастерство советских гребцов опирается на всестороннюю физическую подготовку, овладение совершенной техникой и тактикой избранного вида гребли, высокие моральные и волевые качества и патриотическое стремление к достижению выдающихся спортивных результатов.

Всесторонняя физическая, техническая и тактическая подготовка советского спортсмена, в том числе и гребца, осуществляется в процессе круглогодичной многолетней тренировки. Серьезные успехи советских гребцов на международных соревнованиях в течение последних лет и высокий уровень спортивного мастерства в значительной мере достигнуты с помощью применения круглогодичной системы тренировки.

Занятия по гребле проводят в академических и народных судах, гребных шлюпках, байдарках и каноэ. Гребля на байдарках сравнительно молодой вид спорта. Первые соревнования по гребле на байдарках в России были проведены в 1871 г. Широкое же распространение в нашей стране этот вид гребли получил только после Великой Октябрьской социалистической революции (с середины 20-х годов) и главным образом в годы после Великой Отечественной войны. Спортивная гребля на каноэ начала культивироваться в СССР с 1952 г. Однако в быту многих народов Советского Союза издавна широко применяется передвижение на судах типа байдарки и каноэ. Таковы, например, таймуны, в которых туркменские рыбаки совершили переход в 1938 г. из Красноводска в Москву и в которых гребут, как и в каноэ, но только сидя, а также широко распространенные на севере СССР лодки-каяки, являющиеся прототипом байдарки.

Занятия байдарочной греблей ведут на байдарках-одиночках, двойках, четверках и восьмерках, а для мужчин также и на каноэ — одиночках и двойках. Соревнования проводятся на дистанции 500 м — на одиночках и двойках и 1000 и 10 000 м — на одиночках, двойках и четверках. Женщины участвуют в соревнованиях только на бай-

дарках — одиночках и двойках на дистанции 500 и 1000 м.

Соревнования по гребле на байдарках практикуют в десятках городов нашей Родины; так, уже в 1950 г. в соревнованиях на первенство СССР участвовали команды свыше двадцати городов. Однако в ряде советских республик гребля на байдарках и каноэ не получила достаточного развития: слабо выступают гребцы Белорусской и Грузинской республик, на соревнованиях последних лет не принимали участия гребцы Карелии-Финской, Таджикской, Казахской, Туркменской республик, городов Тбилиси, Еревана, Красноводска, Куйбышевца, Астрахани, Сталинграда, Калининна и др., где имеются прекрасные условия для развития этих видов гребли.

Байдарочную греблю можно культивировать на любом водоеме, она не требует наличия больших причальных устройств, эллингов и оборудования. Опыт гребцов Владивостока, Херсона, Гомеля и ряда других городов показывает, что даже в недостаточно благоприятных условиях можно выращивать способных, талантливых гребцов.

Организация небольших гребных баз, обеспеченных материальной частью, повсеместный переход гребцов-разрядников на суда типа скиф, широкое привлечение молодежи и взрослых к занятиям греблей на байдарках и каноэ, обучение современной технике гребли и применение передовых методов обучения и тренировки, организация кружковых занятий секций и воспитание кадров тренеров и инструкторов-общественников будут способствовать массовому развитию байдарочной гребли и повышению спортивного мастерства гребцов. Широкая организация туризма на байдарках и каноэ также должна способствовать увеличению числа спортсменов-гребцов.

Советские гребцы на байдарках и каноэ стали принимать участие в международных соревнованиях только в 1952 г. Однако ряд гребцов показал хорошие результаты уже в том же году на XV Олимпийских играх и в 1953 г. на соревнованиях IV Всемирного фестиваля молодежи и студентов.

К ним можно отнести В. Орищенко и Н. Перевозчиков (Ростов-на-Дону), выступавших на каноэ-двойке, А. Гребенягу (Харьков), Н. Савину (Ленинград), З. Петрова и Н. Васину (Москва), выступавших на байдарках, А. Красий, Л. Пахоменкова, А. Трошенков, И. Кузне-

цов и ряд других товарищей одержали победу на международных соревнованиях с участием шведских и финских гребцов в Ленинграде в 1954 г. Однако в целом выступления советских гребцов на байдарках и каноэ не имеют значительных успехов. Особенно отстают гребцы на байдарках на дистанцию 10 000 м.

Участие новых десятков и сотен гребцов в процессе подготовки к Спартакиаде народов СССР в соревнованиях на первенство городов, спортивных обществ, в республиканских и всесоюзных соревнованиях будет способствовать пополнению сборных команд страны талантливой молодежью, способной с успехом отстаивать честь советского гребного спорта на международных соревнованиях и уже в ближайшее время добиться завоевания мирового первенства по гребле на байдарках и каноэ.

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА СЕКЦИИ БАЙДАРОЧНОЙ ГРЕБЛИ

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА

Основное звено учебно-спортивной работы с широкими массами молодежи по гребле на байдарках и каноэ—секция байдарочной гребли коллектива физической культуры или областного, городского совета спортивного общества.

Для создания секции совет коллектива или общества назначает из числа любителей этого вида гребли организационное бюро в составе 3—5 человек. Оргбюро принимает меры для приобретения или постройки гребного инвентаря и обеспечения членов секции местами занятий. Одновременно члены оргбюро на общих собраниях в цехах, отделах, классах, общежитиях проводят беседы для популяризации спортивной гребли и организуют запись желающих заниматься. Для проведения бесед желательно привлечь также гребцов-разрядников или мастеров спорта. Когда секция начнет работать, на общем собрании записавшихся выбирается бюро, которое и ведет всю дальнейшую работу.

Бюро секции с помощью актива проводит: 1) агитационно-массовую работу по вовлечению в члены секции, устраивает беседы и доклады о деятельности секции, о значении гребного спорта и т. п., организует участие членов секции в общественно-политических мероприятиях.

коллективном посещении соревнований, музеев и выставок, организует вылазки и экскурсии на лодках, а также использует средства наглядной агитации, печать и радио для пропаганды гребного спорта; 2) учебно-спортивную работу — организует учебные занятия, составляет команды, проводит внутренние соревнования секции или коллектива и обеспечивает участие гребцов секции в открытых официальных соревнованиях, ведет учет работы и т. д.; 3) хозяйственную работу по обеспечению занятий секции инвентарем и оборудованием и поддержанию их в порядке, составлению смет и отчетов, правил пользования инвентарем и т. д. Таким образом, секция гребного спорта — массовая организация, проводящая всю организационную, учебную и хозяйственную работу во всем ее объеме. Лучшим средством агитации и пропаганды гребного спорта будет хорошая работа секции и успехи коллектива гребцов в соревнованиях.

В секции гребля принимаются мужчины и женщины, в том числе юноши и девушки, желающие систематически заниматься гребным спортом, обязательно умеющие плавать и имеющие занятия у врачей. Для проведения занятий инструкторы распределяют по учебным группам мальчиков и девочек, отдельно по полу и возрасту (мальчики, юноши, подростки, девушки). К занятиям греблей на байдарках и каноэ в юношеских группах могут быть допущены мальчики и девочки 13—14 лет и старше. В секции в основном принимают главным образом в начале учебного периода (в октябре—ноябре) или в начале летнего периода (в апреле—мае). Комплектование секции в осенне-зимний период дает возможность своевременно приступить к занятиям, а значит, повысить качество и эффективность учебно-тренировочного процесса в зимний период тренировок. Из числа чужичков, принятых в секцию весной, выделяются отдельные группы. Ближе к концу учебного периода целесообразно к общему учебному плану добавить большее количество уроков по общей физической подготовке. Первое соревнование для всех групп должно проводиться на разных полях. Умеющие грести на чужих водах обязательно зачисляются в соответствующие учебные группы.

Ближайшая задача инструктора в учебной группе зависит от подготовленности занимающихся и обеспеченности материальной частью, но не должно превышать 15 человек.

Количество учебных групп устанавливается в зависимости от числа имеющихся инструкторов и общего числа записавшихся в секцию, с учетом пола, возраста и специализации в том или ином виде гребли. Из новичков после обучения в учебных аппаратах и лодках составляются команды с учетом их возраста, пола, физического развития, производственной принадлежности, а также возможности посещать занятия по твердому расписанию. В группах разрядников комплектование или доукомплектование команд производится, кроме того, с учетом разряда и уровня технических, физических и волевых качеств гребцов.

Учебно-тренировочные занятия секции проводятся главным образом инструкторами-общественниками. При этом желательно, чтобы каждый инструктор-общественник, начав занятия с гребцами первого года обучения, продолжал заниматься с ними в течение всех лет обучения. Это облегчает возможность многолетнего планирования учебно-тренировочного процесса, способствует повышению квалификации инструктора.

В работе секции очень большую роль играет актив. Создание актива и подготовка любящих свое дело инструкторов-общественников обеспечивает успех в деятельности секции. Одна из специфических сторон работы секции байдарочной гребли заключается в необходимости проведения занятий на маломестных лодках, т. е. с большим количеством отдельных команд. Поэтому и инструкторов-общественников должно быть достаточное количество. Инструкторами-общественниками могут быть спортсмены, ранее уже занимавшиеся греблей, и гребцы-разрядники, прошедшие соответствующие семинары. Гребцам третьего года обучения после сдачи зачетов по теоретическим дисциплинам и прохождения педагогической практики могут быть присвоены звания инструкторов-общественников. Организация соревнований среди активистов и инструкторов-общественников на лучшую подготовку команд, наибольшее число учебных выездов с командами, подготовку разрядников и значкистов ГТО будет способствовать улучшению организационной и учебно-спортивной работы секции.

Учебно-тренировочные занятия в секции проводятся по материалам программы по гребному спорту для спортивных секций коллективов физической культуры. Согласно программе, подготовка гребцов до 1-го разряда включи-

тельно рассчитана на три года; учебный материал предусматривает специальную теоретическую и практическую подготовку, а также подготовку к сдаче норм комплекса ГТО I и II ступеней.

Основные задачи секции:

1) массовое вовлечение молодежи и взрослых в систематические занятия греблей на байдарках и каноэ;

2) воспитание занимающихся в духе советского патриотизма, преданности нашей социалистической Родине, Коммунистической партии Советского Союза;

3) укрепление здоровья занимающихся, их всестороннее физическое развитие, подготовка к сдаче норм на звание «Готов к труду и обороне СССР»;

4) организация и проведение систематических круглогодичных занятий по гребле на байдарках и каноэ, проведение соревнований по гребле на первенство коллектива, района, города, общества и т. д.;

5) привлечение занимающихся к общественной работе в секции путем проведения семинаров для подготовки инструкторов-общественников и спортивных судей по гребле из числа наиболее активных гребцов.

Кроме общих задач секции — основы плана работы на три года обучения, специальными задачами учебно-воспитательной работы являются:

в первый год занятий — при подготовке начинающих гребцов — всестороннее физическое развитие новичков на базе подготовки к сдаче и сдачи норм I ступени комплекса ГТО, усвоение ими теоретических знаний, необходимых для понимания главных задач и основ физической культуры и спорта и правильного применения техники гребли, овладение основами техники и тактики гребли, участие в соревнованиях для получения 3-го спортивного разряда по избранному виду гребли;

в последующие годы занятий — при подготовке гребцов 2-го и 1-го спортивных разрядов — дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовленности занимающихся, ликвидация отдельных недостатков их физического развития, подготовка к сдаче норм II ступени комплекса ГТО, приобретение теоретических знаний и навыков начинающих гребцов в качестве инструкторов-общественников, совершенствование в технике и тактике избранного вида гребли, тренировка и участие в соревнованиях для получения 2-го и 1-го разрядов.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные Министерством здравоохранения СССР и Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР требования по врачебному контролю над занимающимися, предупреждению травм и санитарно-гигиеническому состоянию мест занятий и оборудования, а также установленные для данного района правила навигации и инструкции по предупреждению несчастных случаев. (Приказы Комитета по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР за № 496 от 13.V.1952 г. и № 148 от 23.II.1953 г.).

Инструктор обязан поддерживать тесный контакт с врачом, ведущим наблюдение за занимающимися, учитывать данные медицинского обследования при планировании занятий и прививать членам секции необходимые знания и навыки личной гигиены, самоконтроля, самомассажа и пользования естественными силами природы в целях закаливания. На занятиях должны соблюдаться твердая дисциплина и правила пользования судами. Допускать к занятиям в лодках не умеющих плавать запрещено.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание спортивного коллектива гребцов — одна из основных задач секции гребли и инструктора-общественника. Секция должна быть крепким коллективом, создающим свои спортивные традиции.

Вся работа по всестороннему воспитанию советских гребцов в процессе спортивной тренировки должна быть подчинена задачам коммунистического воспитания, которые очень ясно и четко сформулированы М. И. Калининым: «Коммунистические принципы, если взять их в простом виде, — это принципы высокообразованного, честного, передового человека, это — любовь к социалистической родине, дружба, товарищество, гуманность, честность, любовь к социалистическому труду и целый ряд других высоких качеств, понятных каждому. Воспитание, вырашивание этих высоких качеств и является важнейшей составной частью коммунистического воспитания»².

² М. И. Калинин. О коммунистическом воспитании. «Молодая гвардия», 1946, стр. 50.

Спаянность всего коллектива, хорошо поставленный учебно-тренировочный процесс, высокие спортивные достижения способствуют воспитанию чувства дружбы и товарищества, бережного отношения к социалистической собственности, сознательной дисциплины и коммунистических черт воли и характера каждого гребца. Все это в условиях работы секции и будет практическим осуществлением коммунистических принципов воспитания.

В процессе учебно-тренировочной работы необходимо не только добиваться физического развития и совершенствования спортивно-технических и тактических навыков и умений, но и способствовать правильному воспитанию спортсмена-гребца. Воспитательная работа с гребцами осуществляется: 1) в процессе спортивных занятий, когда спортсменам прививаются необходимые знания и умения и они приобретают умение настойчиво тренироваться, преодолевать трудности, подчинять себя дисциплине, оказывать помощь товарищам; 2) в процессе спортивных соревнований, когда в конкретных условиях спортивного соперничества воспитывается воля к победе, любовь к своему коллективу, спортивному обществу, городу и т. д.; 3) в специальных беседах инструктора в процессе тренировки и вне занятий; 4) в повседневном общении инструктора со своими учениками; 5) во время массовых мероприятий коллектива — выезды за город, походы, спортивные вечера и т. п.

Привлечение каждого занимающегося к участию в общественной жизни коллектива, дача индивидуальных заданий с проверкой их выполнения, привлечение к анализу и оценке выполнения упражнений отдельными членами команды, творческие задания различного характера, работа в качестве помощника инструктора-общественника, участие в рассмотрении и подведении итогов занятий — все это способствует воспитанию и развитию моральных и волевых качеств гребцов. Развитие умения понимать красоту силу, легкость и плавность движения, красоту окружающей природы и т. п. будет способствовать развитию эстетических чувств гребца. Большой воспитательный эффект имеет продуманное проведение занятий, соблюдение режима в труде, в быту и в тренировке, а также правильно организованная учебно-тренировочный процесс.

Специфика гребного спорта требует проведения отдельных тренировок с каждой командой. Однако это не

должно снижать роль всего коллектива гребцов в воспитании спортсменов. Работа спортивного коллектива не должна замыкаться только в сфере спортивных интересов. Необходимо добиваться сочетания высоких спортивно-технических показателей занимающихся с их высокими же производственными или учебными показателями.

Во-время проявленный интерес инструктора к учебным отметкам или производственным успехам его ученика подскажет последнему, что нельзя быть хорошим спортсменом, имея посредственные показатели в учебе или работе. Так, получив сигналы о недостатках в работе на предприятии одного из активистов ленинградского гребного клуба «Пищевик» гребца 1-го разряда З., бюро секции гребли рассмотрело их на своем заседании. В результате критики своих товарищей-спортсменов гребец З. дал слово исправиться, и сдержал его.

Советский патриотизм, любовь к своей социалистической Родине воспитываются у нашей молодежи повседневно, в процессе всей трудовой деятельности и в быту. Однако и в спортивной практике многое способствует воспитанию советского патриотизма, в этих целях применяются беседы тренера о трудовой деятельности советских спортсменов, их успехах на международных соревнованиях, героизме во время Великой Отечественной войны. Вместе с тем рассказы о международных соревнованиях для новичка часто еще являются отвлеченным понятием, так как он не думает о них, как о своем ближайшем будущем. Поэтому воспитание патриотизма должно начинаться с привития любви к своей команде, к своему коллективу. Воля к победе, чувство личной ответственности за победу своей команды, за успехи коллектива, воспитанные на самых первых ступенях спортивной деятельности новичка, помогут ему на соревнованиях и более крупного масштаба, в которых ему в дальнейшем придется участвовать.

Воспитание социалистического отношения к общественной собственности начинается с привития новичку чувства ответственности, бережного отношения к инвентарю секции, к оборудованию гребной базы. Привычка тщательно приготовить лодку к соревнованиям, насухо обтереть весло и лодку после занятий, умение произвести мелкий текущий ремонт или лакировку, подсказать и помочь товарищу советом, как лучше приготовить свою лод-

ку. — все это в совокупности, кроме воспитательного эффекта, будет обеспечивать также сбережение имущества физкультурного коллектива и вместе с этим способствовать достижению лучших спортивных результатов.

Воспитание уважения к товарищу по секции, тактичности, уважения к противнику на соревнованиях, соблюдение этических норм поведения — есть воспитание социального гуманизма. Не записанные в правила соревнований, но твердо соблюдаемые обычаи приветствия спортсменами друг друга после финиша, подхода лодки к берегу или трабунам в порядке занятых на финише мест являются волею в традицию и разъясняются инструктором, начиная с самых малых соревнований.

Без дружбы и спаянности в экипаже и в коллективе трудно достигнуть высоких спортивных результатов. В гребле, пожалуй, как ни в каком другом виде спорта, много значит спаянность команды. Лучшим экипажем считается восьмерок, четверок, двоек, спаянность не только общностью спортивных интересов, дружной и согласованной работой, но и общностью интересов в гребле и в быту, крепкой дисциплиной, непоколебимой ответственностью в каждом члене команды, взаимным уважением, взаимной спайкой и дружбой. Коллективизм, дружба и ответственность воспитываются повседневно как на тренировках, так и при коллективных выездах, походах, вечерних прогулках, экскурсиях и т. п., во время которых происходит постоянное включение гребцов в единый, дружный коллектив.

Воспитание сознательной дисциплины должно начинаться с первых дней: требование точности явки на занятия, безуклонного выполнения указаний и советов инструктора, соблюдение режима, умения подчиняться требованиям коллектива будут выработать привычку к дисциплине. Вместе с тем разъяснение смысла предъявляемых требований, постановка задачи и значения ее выполнения будет стимулировать гребца сознательно относиться к исполнению принятых требований инструктора. Только дисциплина для воспитания сознательной дисциплины должна быть лишена пороков поощрения и наказания, так как дисциплина и ответственность, добрый пример инструктора и личный пример спортсмена.

Дисциплина является и устанавливает спортсмену результаты соревнований, так как без дисциплины высоких мо-

ральных и волевых качеств. Твердость и настойчивость в преодолении трудностей, воля к достижению цели и завоеванию победы воспитываются на тренировках и особенно на соревнованиях. Тренировки в условиях плохой погоды, в частности весной и осенью, преодоление технических трудностей, многодневный и многолетний труд, так как систематическая тренировка это часто тяжелая и трудная работа, — ступени к достижению победы. Часто преодоление «мертвой» точки на соревнованиях, когда физические силы на исходе, достигается только волевым усилием и напряжением всех сил гребца, и это должно воспитываться еще в процессе тренировочных занятий.

Необходимо научиться не только выигрывать, но и правильно относиться к проигрышу, чтобы находить причины поражения, устранять их в процессе дальнейших тренировок и отыскивать новые пути для достижения лучших результатов. Волевые качества воспитываются преодолением трудностей в процессе решения поставленных тренером задач. Эти задачи должны быть посильными для занимающихся и вместе с тем вести их вперед, к повышению спортивного мастерства.

Воспитательная работа в коллективе гребцов многосторонняя и многогранна; она должна проводиться повседневно и быть в основе работы секции. Первостепенное воспитывающее значение имеет личный пример инструктора. Каждый инструктор должен всегда помнить, что для того, чтобы воспитывать и растить коллектив, необходимо быть носителем и проводником воспитываемых в гребце качеств и служить примером в повседневной жизни. Инструктор должен быть хорошим организатором и педагогом, неустанно работать над повышением своего идейно-политического уровня. Тщательная творческая подготовка к занятиям, яркость рассказа и показа, знание способностей занимающихся и индивидуальный подход к каждому гребцу, умение избирательно пользоваться теми или иными педагогическими приемами, принципами и правилами обучения, способность эмоционально, насыщенно, активно и доходчиво проводить занятия, образцовое поведение и внешний вид инструктора — все это способствует полноценному и интересному проведению занятий. Инструктор-общественник должен быть высокоидейным и образованным, дисциплинированным и творчески инициативным, горячо любящим свое дело человеком.

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Учебно-тренировочные занятия гребцов планируются на основе учебного плана и годовых графиков распределения учебных часов с учетом местных климатических условий. Приводимый ниже учебный план составлен из расчета круглогодичной работы секции и трехлетнего срока обучения. При планировании занятий с начинающими гребцами следует пользоваться примерным графиком и содержанием занятий для первого года обучения, для групп второго и третьего годов обучения — соответствующими графиками распределения учебного материала, в которых планируются теоретическая и практическая подготовка гребца, а также подготовка к сдаче и сдаче норм комплекса ГТО I и II ступеней (кроме норм по стрельбе, подготовка к сдаче которых и сдача производятся в коллективе предприятия, учреждения, учебного заведения).

Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из трех периодов: подготовительного, основного и переходного. Длительность периодов определена для средней климатической полосы СССР, в местах с другими климатическими условиями она должна изменяться. Периоды подготовки планируют применительно к времени года, что способствует лучшей организации учебно-тренировочного процесса и более успешной подготовке гребцов к соревнованиям.

В целях улучшения планирования подготовительный период разделяется на этапы зимней и весенней тренировки, основной период — на этапы предсоревновательной тренировки и тренировки в период соревнований. Переход от одного периода к другому и от этапа к этапу осуществляется постепенно, строго последовательно и с сохранением непрерывности.

Подготовительный период начинается 1 декабря и продолжается до 1—15 апреля (начало занятий на открытой воде). Сроки этапов: зимний — декабрь—февраль; весенний — март—апрель.

Основной период начинается в апреле (с выхода на открытую воду) и продолжается до сентября (последние соревнования). Сроки этапов: предсоревновательный — апрель—июль; соревновательный — ориентировочно

48851 17

Примерный график распределения учебного материала по урокам первого года обучения в секции гребли коллектива физической культуры

Месяцы и номера уроков	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка на основе комплекса ГТО					Обучение технике гребли и подготовка к соревнованиям по гребле					Соревнования		
		Образы: зюльце, аюльце (для пренумерированного раздаточного материала)	Ходьба, бег, прыжки, метания	Игры подвижные и спортивные	Бег на лыжах и санях	Плавание	Обучение технике гребли в учебных аппаратах	Обучение технике гребли в лодках	Содержательное обучение технике гребли	Длительная гребля	Перемешная гребля		Переменно-гозерная гребля	Повторная гребля
Подготовительный период														
Декабрь	1	×												
	2													
	3	×	×	×	×	×								
	4		×											
	5	×	×	×	×	×								
	6		×											
	7		×	×	×	×								
	8													
	9		×											
Январь	10		×	×	×	×								
	11	×	×	×										
	12													
	13	×	×	×										
	14													
	15		×	×	×	×								
	16													
	17		×	×	×	×								
	18													×
Февраль	19		×	×	×	×								
	20													
	21													
	22													
	23		×		×	×								×
	24													
	25													
	26													
Март	27		×		×	×								×
	28			×		×								

* по гимнастике, * по подтягиванию, * по лыжам.

Месяцы и номера уроков

Теоретическая подготовка	
Общеразвивающие упражнения (для преимущественного развития силы, выносливости и т. д.)	Общая физическая подготовка на основе комплекса ГТО
Ходьба, бег, прыжки, метания	
Игры подвижные и спортивные	
Бег на лыжах и слалом	
Плавание	Обучение технике гребли и подготовка к соревнованиям по гребле
Обучение технике гребли в учебных аппаратах	
Обучение технике гребли в лодках	
Совершенствование техники гребли	
Длительная гребля	
Переменная гребля	
Переменно-повторная гребля	
Повторная гребля	
Контрольное прохождение дистанции и прикидки	
Соревнования по сдаче норм комплекса ГТО	Сор...

Месяцы и номера уроков	Общая физическая подготовка на основе комплекса ГТО				Обучение технике гребли и подготовка к соревнованиям по гребле				Соревнования по гребле						
	Теоретическая подготовка	Общеразвивающие упражнения (для преимущественного развития силы, выносливости и т. д.)	Ходьба, бег, прыжки, метания	Игры подвижные и спортивные	Бег на лыжах и слалом	Плавание	Обучение технике гребли в учебных аппаратах	Обучение технике гребли в лодках		Соревновательная техника гребли	Длительная гребля	Переменная гребля	Переменно-повторная гребля	Повторная гребля	Контрольные прохождение дистанции и прыжки
Сентябрь 114															
115															
116			×												
117				×											
118	Занятие проводится по свободному расписанию														
119				×											
120															
121															
122															
123															
Переходный период															
Октябрь 124															
125		×	×	×											
126															
127															
128		×	×	×											
129															
130		×	×	×											
131	Занятие проводится по свободному расписанию														
132				×											
133															
134				×	×										
135					×										
Ноябрь	Активный отдых или занятия по свободному расписанию. Переходные испытания по общей физической подготовке и т. д.														

**Примерный учебный план секции байдарочной гребли
элитного уровня физической культуры в средней полосе СССР
(в часах)**

Содержание занятий	Годы занятий		
	первый	второй	третий
Теория			
1. Физическая культура и спорт в СССР	2	2	2
2. Краткий обзор истории, задачи дальнейшего развития гребного спорта в СССР	2	2	—
3. Краткие сведения о строении и функции организма человека. Сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	2	—	2
4. Психологические знания и навыки	2	2	—
5. Основы техники и тактики гребного спорта	2	4	4
6. Основы методики обучения и тренировки гребцов	—	2	5
7. Правила соревнований; организация и проведение соревнований	2	2	2
8. Оборудование, инвентарь и уход за ним	2	2	2
9. Правила безопасности и ружение	—	2	1
Итого	14	18	18
Практика			
1. Работа в специализированной физической подготовке на основе комплекса ГТО	120	112	94
2. Специальные техники и тактика гребного спорта и тренировка	130	180	198
3. Соревнования по гребному спорту	По плану соревнований		
Итого	250	292	292
Всего	264	310	310

Примерный график распределения учебного материала в ча

Содержание занятий	Подготовительный период			
	Декабрь	Январь	Февраль	Март
Теория				
1. Физическая культура и спорт в СССР	2/2	—	—	—
2. Краткий обзор истории, задачи дальнейшего развития гребного спорта в СССР	—	—	2/	—
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся	1/2	—	—	—
4. Гигиенические знания и навыки	2/	—	—	—
5. Основы техники и тактики гребного спорта	—	—	—	2/3
6. Основы методики обучения гребцов	—	2/2	—/2	—
7. Правила соревнований; организация и проведение соревнований	—	—	—	—
8. Оборудование, инвентарь и уход за ними	—	2/2	—	—
9. Правила навигации и руление .	—	—	—	—
Итого	6/4	6/4	2/3	2/3
Практика				
1. Строевые упражнения. Общая физическая подготовка. Сдача норм комплекса ГТО	22/30	27/12	22/14	12/13
2. Обучение технике и подготовка к соревнованиям по гребле . .	—/6	—/8	—/8	10/11
3. Соревнования по гребле	Проводятся согласно			
Итого	22/22	20/20	22/22	22/22
Всего	26/26	24/24	24/24	24/24

Примечание. В числителе указаны часы занятий в зимнем гребном бассейне; в знаменателе — для гребного бассейна. (При отсутствии бассейна занятия проводятся в течение года обучения).

в группах 3 и 2-го разрядов (второй и третий годы обучения)

Основной период						Переходный период		Всего часов
Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	
								2/2
								2/
								1/2
								4/4
								2/5
								2/2
								2/2
								2/1
								18/18
								112/04
								180/198
								292/292
								210/210

Эта группа для обучения (2-3 разряд) при отсутствии
 группы для обучения (2-3 разряд) при наличии занятий в
 этой группе для обучения (2-3 разряд) для второго

Переходный период продолжается с октября по ноябрь.

Количество часов занятий по периодам круглогодичной тренировки и годам обучения в секции байдарочной гребли планируется для коллективов средней и южной климатической полос СССР на основе нижеприводимого учебного плана и учебного материала для всех годов обучения (материал изложен в программе по гребному спорту для спортивных секций коллективов физической культуры, издание 1955 г.). Учебный материал распределяется по учебному плану секции по годам обучения, согласно количеству часов занятий в том или ином учебном году.

Учебный план — основной документ для планирования круглогодичной работы секции. Распределение средств общей и специальной физической подготовки и занятий по технике зависит от количества дней и часов занятий, а также от наличия (или отсутствия) зимнего гребного бассейна. При наличии бассейна увеличивается количество занятий по технике гребли и специальной физической подготовке в подготовительном периоде.

На основании учебного плана составляются графики распределения учебного материала по периодам и месяцам тренировки.

Примерный график распределения учебного материала для занятий в первом году обучения дан в развернутом виде. Для групп второго и третьего годов обучения учебный материал распределен только по периодам и месяцам обучения, причем для третьего года из расчета ведения занятий в зимнем гребном бассейне.

В настоящем учебном пособии на основании примерного графика распределения учебного материала составлены краткие примерные конспекты занятий (уроков) на весь первый год обучения; их назначение — облегчить труд инструктору составление конспектов, а также показать ему, как от урока к уроку решаются задачи обучения и тренировки. В примерные конспекты занятий инструктор должен внести свои поправки с учетом конкретных условий работы, состава секции и команд.

На второй и третий годы занятий инструктор на основе полученного опыта самостоятельно составляет графики распределения материала и конспекты уроков. Следующий график распределения материала составлять на весь период занятий, а конспекты — на 2—3 очередных урока.

В учебном плане также учитывается участие гребцов в соревнованиях, поскольку они являются органической частью учебно-тренировочного процесса.

Так, для первого и второго годов обучения можно рекомендовать следующие виды соревнований:

Соревнования по видам этого комплекса ГТО: январь — прыжки, бег; февраль — стрельба и лыжи; апрель — бег, прыжки или бег; май — бег, прыжки (бег 100 м, прыжки, стрельба); июль — стрельба.

Соревнования по видам этого комплекса ГТО: июль — прыжки, бег; август — прыжки, бег; сентябрь — прыжки, бег; октябрь — прыжки, бег; ноябрь — прыжки, бег; декабрь — прыжки, бег.

Для оценки уровня физической тренированности, а также для контроля за состоянием самоконтроля и результатов соревнований в учебном периоде, могут применяться соревнования по нормативам общей физической подготовки: бег на 100 м, бег на 3000 м для мужчин и на 1000 м для женщин или другие аналогичные дистанции ГТО (но не менее 1000 м для женщин) в целях сравнения результатов, прыжки по канату и прыжки по нормативам желательного и в середине или в конце учебного периода.

Важнейшей частью учебно-тренировочной работы — является систематический и систематически проводимый учет результатов. Учет позволяет определить, как осуществляются учебные задачи, насколько правильно выполняются работы, каковы изменения физического развития и спортивно-технический рост. Основными документами учета являются: журнал учета успеваемости студента физкультуры ДСО (или другой), зачетный журнал и журнал учета успеваемости студента (или другой) своей гребной базы). В учебном плане также рекомендуется инструктор записывает свои наблюдения и т. п. Для оценки успеваемости студентов, следует рекомендовать использовать в учебном процессе краткое содержание учебного материала, данные самоконтроля и результаты. Самостоятельное ведение данных о ходе учебы и достижении результатов поможет ин-

структуру и гребцу в составлении рабочих и индивидуальных планов на следующие периоды и годы тренировки.

Кроме планов учебно-тренировочной работы, бюро секции гребли должно иметь общий план работы, план подготовки разрядников и расписание занятий секции. Общий план работы бюро секции должен быть утвержден советом коллектива физической культуры или спортивного общества, а раздел агитационно-массовой и воспитательной работы согласован с соответствующими планом профсоюзной и комсомольской организаций предприятия, учреждения, учебного заведения.

МЕТОДИКА КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Серьезные успехи советских гребцов в ряде видов гребли в течение последних лет и высокий уровень спортивного мастерства достигнуты в значительной мере с помощью круглогодичной системы тренировки.

Спортивная тренировка — организованный педагогический процесс, направленный на всестороннее развитие физических способностей занимающихся, совершенствование их в избранном виде спорта с целью достижения высших спортивных результатов, а также на воспитание советских спортсменов активными строителями коммунизма.

Основным содержанием спортивной тренировки являются: 1) всесторонняя физическая подготовка, состоящая из общей физической подготовки на основе комплекса упражнений и специальной физической подготовки в избранном виде гребли;

2) спортивно-техническая подготовка, направленная на формирование специальных двигательных навыков способствующих наиболее эффективному проявлению физических способностей гребца;

3) спортивно-тактическая подготовка, направленная на развитие умения наилучшим образом использовать технические и физические возможности гребца для достижения победы в соревнованиях;

4) моральная и волевая подготовка, обеспечивающая правильную целеустремленность в деятельности гребца и использование им всех своих возможностей для достижения высоких спортивных результатов;

5) теоретическая и педагогическая подготовка, направленная на расширение умственного кругозора занимающихся.

ивности в развитии их необходимых педагогических на-
рований для проведения занятий с начинающими гребцами.
бы. Однако из сторон спортивной тренировки имеет свою
перспективу, и вместе с тем все они органически связаны в
единое целое. Практика спортивной тренировки показы-
вает, что только выработка выносливости является фунда-
ментом, на котором строится дальнейшая спортивная спе-
циализация. Следовательно, на основании прошлого мнени-
я можно, что гребля является самым лучшим видом спорта,
на котором можно достигнуть лучшей формы гребца, которые, непре-
менно способствуя свое физическое развитие, могут с
легкостью выдержать все виды тренировок с высокими нагруз-
ками, добиваясь выносливости результатов и сохраняя до-
стойство выносливости на всем протяжении спортивного
срока.

Вспомогательная тренировка начинающих гребцов ха-
рактеризуется разнообразными видами их общей физи-
ческой подготовки, так как на этапе первоначального обу-
ждения спортсменам не хватает выносливости техникой гребли, и
поэтому необходимо иметь в это время дости-
жения в области общей физической подготовки.

В дальнейшем же большую роль приобретает специ-
альная тренировка, на базе которой происходит совершенствование.

В процессе спортивной тренировки задачи развития
выносливости решаются в следующей значимости (см. стр. 30).

Вспомогательная тренировка общей и специаль-
ной физической подготовки распределяются примерно
следующим образом (см. стр. 31).

Вспомогательная тренировка в процессе круглогодич-
ной подготовки осуществляется главным образом постепен-
но увеличивая физическую нагрузку занятий, а также
разнообразия системных различиях по характеру тре-
нировки, количеству их количества и т. п.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Целью подготовительного периода является повышение уровня общего физиче-
ского совершенства спортсменов с учетом дальнейшей их
специализации — развитие выносливости, силы, быстроты
и гибкости, укрепление связочно-мышечного аппарата и сердечно-сосудистой

Задачи тренировки	Подготовительный период		Основной период				
	зимняя тренировка	весенняя тренировка	апрель	май	июнь	июль	август
1. Развитие силы средствами: общей физической подготовки	5*	4	4	3	1	—	—
специальной физической подготовки	2	3	3	4	5	5	4
2. Развитие выносливости средствами: общей физической подготовки	4	5	4	3	2	2	2
специальной физической подготовки	1	3	5	5	4	3	2
3. Развитие быстроты средствами: общей физической подготовки	3	4	5	5	4	3	2
специальной физической подготовки	1	2	3	4	5	5	5
4. Развитие скоростной выносливости средствами: общей физической подготовки	1	3	4	4	3	1	1
специальной физической подготовки	—	1	2	3	4	5	5
5. Развитие ловкости	4	5	4	3	2	2	2
6. Развитие гибкости	4	4	4	3	2	2	2

* Цифры показывают значение отдельных средств в объеме тренировки: 5—очень большое; 4—большое; 3—среднее; 2—малое, 1—очень малое.

систем, повышение общей тренированности и работоспособности, устранение индивидуальных недостатков в физической подготовке отдельных гребцов; 2) воспитание моральных и волевых качеств спортсменов; 3) овладение спортивной техникой и ее совершенствование; 4) теоретическая подготовка.

Зимний этап тренировки должен использоваться для совершенствования общей физической подготовки с

апрель	агуст	Периоды			За год
		подготовительный	основной	переходный	
При отсутствии доступа к бассейну бассейна					
		60	30	40	35
		65	80	60	65
При наличии доступа к бассейну бассейна					
		80	30	40	30
		40	80	60	70

...развития выносливости и сдачи ... ГТО по теоретическим предметам, лыжам, ... В весеннем этапе главным образом развитию выносливости общей работоспособности, дальнейшему развитию перечисленных ... развитием выносливости, ... совершенствованию техники ... в свете норм ГТО по кроссу. ... подготовительном периоде ... бассейна или возможно ... на открытой воде заключается в ... общей физической и теоретической ... общеразвивающих упражнении ... на базе комплекса ГТО. ... физической подготовка ... специальной физической ... Практика показывает, что такое сочетание мероприятий общей физической ... и обеспечивает возможность работы в основном периоде, ... спортивной формы, ... результатов и их ...

Основной задачей работы при занятиях в зимнем сезоне является обучение технике индивидуальной и командной гребли и ее совершенствование. Для занятий гребцов-разрядников при отсутствии бассейна можно пользоваться установкой учебного аппарата в проруби.

Основные средства периода: ежедневная индивидуальная гимнастика, общеразвивающие и специальные упражнения без снарядов, со снарядами (набивные мячи, калки, штанга, гантели и др.) и на снарядах (гимнастическая стенка и скамейки, бревно, брусья, канат и т. п.), ходьба и бег, подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол), лыжный спорт, гребля в бассейне или в открытых аппаратах, подготовка к сдаче и сдача нормативов и специальных нормативов.

В южных районах ходьба на лыжах заменяется легкой атлетикой (главным образом бег, ходьба, метание греблей). Занятия в лодках проводятся в первую очередь для изучения и совершенствования индивидуальной техники гребли, а также координации усилий команды в процессе длительных прогулок в лодках.

Практика и врачебные наблюдения показывают целесообразность проведения зимой занятий по общей физической подготовке на открытом воздухе при температуре -20° . В этом случае их желательно проводить на специально оборудованной спортплощадке, по возможности укрытой от ветра.

Размеры площадки для занятий группы в 15—20 человек примерно равны территории теннисной площадки. Вокруг нее целесообразно оборудовать беговую дорожку длиной 150—200 м. Для освещения достаточно четыре 250-ваттных лампочек с отражателями. Площадку перед занятиями очищают от рыхлого снега и посыпают песком. Для занятий необходимо иметь гимнастические стенки с 8—10 отделений, 4—5 гимнастических скамеек, набивные мячи разного веса — по одному на двух занимающихся и простейшие отягощения или штангу (гриф штанги во избежание обмороживания рук должен быть обернут тканью, тонким войлоком и т. п.). Одежда занимающихся состоит из лыжного костюма и ботинок, шерстяных носков, перчаток и головного убора.

При проведении занятий на воздухе увеличивается время бега, ходьбы и игр. Специфическим требованием является достаточная плотность урока — без пауз и

...плотности
...на открытом воздухе,
...к про-
...занятий на
...должна превы-
...работы с штангой в подготовительном
...преимущественно
...фев-
...и зимние возможности и
...од-
...для па-
...гармони-
...в том случае, ес-
...развивающих

...путем
...воздействующих в
...наиболее
...Вес отягощения (или
...до размеров, со-
...занимающегося), а до-
...Параллельно приме-
...меньшего веса, спо-
...менее крупных и
...в дальнейшем (февраль —
...упражнения с не-
...или сопротивлением,
...с большим количеством
...над развитием силы
...мышечной массы греб-
...применять силу в
...С середины марта — апреля ко-
...и они исполь-
...как средство поддержания до-

...упражнения со штангой
...не со всей группой сразу, а по-
...во второй половине основной
...с выполнения других уп-
...работать со штангой весом
...в течение всего перио-

да приобретает постепенно все большее значение шается путем увеличения плотности урока и количества повторений упражнений, более частого применения в нения упражнений «до отказа», увеличения дистанции ходьбы и бега в равномерном и переменном темпе, сов и т. п.

Развитие быстроты, ловкости, координации действий должно иметь место в каждом занятии. Примерно с февраля количество упражнений на быстроту, равновесия, координацию, расслабление и т. п. увеличивают; упражнения со скакалками и акробатические, переменные подвижные и спортивные игры приобретают все большее значение. Как только растает снег, необходимо постепенно увеличивать количество повторений и длину ускорения в полную силу в ходьбе и беге (кроссах), начиная с дистанций 30—50 м и доводя их до размера 200—300 м. Большие значения приобретают в занятиях подвижные и спортивные игры.

Наличие гребного бассейна позволяет путем постепенного увеличения времени гребли развивать специальную выносливость еще в подготовительном периоде (с февраля) и тем самым ускоряет начало скоростных тренировок в лодках. Вследствие этого работа над развитием общей выносливости и быстроты в занятиях по общей физической подготовке начинается также в более ранние сроки.

Занятия другими видами спорта в зимнее время (в зимней специализации) для гребцов старших разрядов не рекомендуются. Большое количество соревнований в зимнее время может привести к утомлению нервной системы. Замена занятий на лыжах занятиями на коньках возможна, но с учетом, что руки будут значительно менее нагружены.

На занятиях спортивно-вспомогательной гимнастики при выполнении упражнений с применением отягощений и акробатических в целях предупреждения травм должны предусматриваться меры страховки. При этом необходимо руководствоваться инструкцией о мерах предупреждения травм, утвержденной приказом Комитета по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР № 148 от 23/II 1953 г. Все упражнения на растяжку могут проводиться только после соответствующего разогревания занимающихся. Во всех упражнениях

...не должно быть уступающим, чтобы нагрузка
...а эти упражнения не должны
...или по специально не предус-
...с отягощением
...должны облегчать на-
...При
...требовать большей
...быть способствовать
...Далее долж-
...без длительных задер-

...в лод-
...больше
...положении,
...лучшей подвижности,
...навыков, а
...Спортивные игры в
...по облегчен-
...за пробежки и т. п.).
...и тактики, игры
...правил.

...хотя и проводят-
...в значительной
...индивиду-
...уменьшего веса тех или
...из уровня физиче-
...глав-
...физического разви-
...подготовке греб-
...из состояния их здоровья,
...I.

...легкой атлетике и пла-
...в брошю-
...«Легкая атлети-
...или
...физиче-

ПЕРВОЕ

...и оборудование ин-
...и тактики гребли;
...физических,
...подготовка его ор-

ганизма к максимальным напряжениям в условиях соревнований; 3) достижение наивысших спортивных результатов в соревнованиях; 4) сдача летних норм комплекта ГТО.

Предсоревновательный этап тренировки используется для изучения или восстановления и совершенствования техники индивидуальной и командной гребли, повышения общей физической подготовленности, развития специальной выносливости, быстроты и скоростной выносливости, воспитания моральных и волевых качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов. В соревновательном этапе главное внимание уделяется совершенствованию и закреплению техники и тактики избранного вида гребли, дальнейшему повышению уровня подготовленности и воспитанию моральных и волевых качеств. Основная задача этапа — достижение наивысших спортивных результатов.

Содержание тренировки в летнем сезоне зависит от того, как была проведена тренировка в подготовительном периоде. При отсутствии регулярной систематической тренировки в зимнее время нельзя рассчитывать на хорошие спортивные достижения в основном периоде. При отсутствии занятий по технике гребли в зимнее время летний сезон — основное время изучения и совершенствования техники и тактики гребли и повышения функциональных возможностей гребцов средствами гребли.

Высокая степень физического и тактического совершенства гребца — одно из важнейших условий достижения высокого спортивного мастерства. Процессы обучения и совершенствования спортивной техники неотделимы от процесса тренировки, от повышения функциональных возможностей гребцов. Работая над повышением технического и тактического мастерства, гребцы одновременно тренируются. Вместе с тем в процессе тренировки необходимо постоянно обращать внимание на техническую правильность всех движений гребца.

Добиваясь более высоких уровней функциональных возможностей гребцов, тем самым создают предпосылки для дальнейшего совершенствования техники гребли. Например, развивая силу и умение использовать ее в короткий отрезок времени, мы получаем возможность сделать более резкую проводку, что в свою очередь способствует необходимости освоения нового ритма или темпа гребли.

...ность исправления ошибок в технике гребли от... гребцов также часто зависит от уровня его функ-... возможностей. Так, в командной гребле при... дистанции в гоночном темпе наименее вы-... гребца при появлении утомления, стремясь со-... командой темп и ритм, часто первым начи-... проводку. Повышение в процессе гре-... уровня выносливости позволит гребцу уstra-... ошибку.

... тактической подготовки также тесно связан с... тренированности, поскольку всякий тактический... должен строиться на базе достигнутого уровня... развития и степени технической подготовки... Повышение технической и тактической подго-... более экономно и эффективнее исполь-... возможности гребцов.

... совершенствование техники гребли должно постоян-... в процессе тренировки в основном перио-... бассейна и в подготовительном периоде. ... задача «сгребания» команды, т. е. превра-... коллектив, работающий с абсолютной... также тактическая подготовка могут ре-... только в процессе учебно-тренировоч-...

... периодический, этап основного перио-... скоростных тренировок — решающий для... гребли. Главное внимание необходи-... выполнения каждого элемента... и позабытые ошибки очень... и то, что можно легко испра-... в дальнейшем очень трудно поддает-... требует для этого много времени. ... посвящаются учебной гребле... лодках. С началом дли-... 1—2 занятия в неделю полностью... учебной работе. При обучении команд... правильных навыков и... техники гребли основ-... сгребанию, чему значительно... тренировка. В это время много... упражнениям на коор-... гребле в замедленном темпе, ... баланса и т. п.

Наиболее ответственный момент технической подготовки на воде — начало работы над развитием быстрого темпа. Здесь необходимо внимательно следить за правильностью техники, и если навыки правильной гребли еще не сформировались и команда не сгреблась, то при повышении скорости правильная техника может искажаться, что сказывается на характере и единстве гребка. В этом случае необходимо снова перейти к работе над техникой в спокойном темпе. Переход к скоростной работе, особенно в совместных лодках, должен быть плавным и постепенным.

В дальнейшем работа над совершенствованием техники проводится главным образом в начале основной части большинства занятий. В это время много внимания уделяется отработке техники старта. Во всех случаях желательно, чтобы совершенствование техники проводилось свежими силами, а не после большой физической нагрузки, так как в последнем случае она будет менее эффективной. В комплексе специальных упражнений добавляются упражнения для совершенствования ритма и темпа (гребля по 5—10 гребков в разных темпах, гребля по заданному темпу и ритму, определение темпа, гребля по метроному и т. п.), а также упражнения на внимательность при гребле с пересадкой гребцов по номерам и т. п. В случаях необходимости исправления отдельных элементов техники (трудно поддающихся исправлению в лодке) какого-либо рода работу следует производить до тренировки на воде, в учебных аппаратах.

Занятия другими видами гребли проводятся в основном в виде ознакомления с техникой гребли или в виде активного отдыха. Проведение их в самом начале основного занятия, когда идет работа над техникой избранного вида гребли, нецелесообразно. Лучшее время для этого — середина основного или переходный период.

Тактическая подготовка на воде может производиться тогда, когда гребцы уже способны проходить дистанцию на высоких скоростях. Поэтому она начинается обычно с июня-июля на совместных тренировках и соревнованиях. Особенно много времени необходимо уделять тактической подготовке гребцов на байдарках на длинные дистанции (10 000 м), поскольку наличие левого управления (на байдарках) и общих для участников поворотов позволяет тактику гонки строить в значительной степени разнообразно. В тренировке

дого...
стро...
Нос...
об...
и...
от...
ае...
по...
в...
ни...
ча...
у...
к...
ст...

на дистанции необходимо много времени уделять гребле на волне от впереди идущей лодки (гребля «за кормом»), а также технике и тактике гребли и маневру при прохождении поворотов.

Важнейшим является анализ тактики прохождения дистанции в ходе совместной тренировки соревнования тактических планов и их выполнения, анализ действий противника и факторов внешней среды (ветер, течение и т. п.), а также показ и разбор техники гребли каждого гребца, заснятой фотоаппаратом. Важным является проведение занятий с катером, когда тренер имеет возможность наблюдать за техникой гребли и работой гребцов со стороны.

Важно постоянно помнить, что время, затраченное на физическую и тактическую подготовку, всегда приводит к повышению работоспособности гребца и к получению хороших спортивных результатов.

Для расширения функциональных возможностей гребца в период тренировки применяют средства физической подготовки в единстве физических и волевых качеств. Основные средства физической подготовки — ежедневная гимнастика, общеразвивающие упражнения для преимущественного развития быстрой выносливости, ловкости и других качеств (бег, подвижные и спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, теннис, волейбол), подготовка к сдаче и выполнение ГТО и специальных нормативов. Средства физической подготовки — гребля в учебных лодках, а также в подвижных лодках, а также в подвижных аппаратах, специальные упражнения для выработки ритма, темпа, участие в прикидках и соревнова-

В 1951—1952 гг. мнение о том, что гребля должна быть использована только для специальных занятий на воде, опровергнуто достижениями лучших советских команд и их высокими результатами в избранном виде спорта только при использовании разнообразных средств и упражнений. Интенсивная подготовленная подготовка играет важную роль в поддержании достигну-

того уровня и дальнейшего совершенствования физической подготовки.

Односторонняя, специализированная, подготовка действует на отдельные органы и системы и их функции и недостаточно развивает и совершенствует их в комплексе. Специализированная тренировка способствует развитию преимущественно отдельных групп мышц. Время как в любом виде гребли необходима согласованная работа всех групп мышц. Так, в байдарочной гребле на каноэ недостаточно развиваются мышцы нижних конечностей, в гребле на каноэ слабо развиваются сгибатели верхней руки и разгибатели руки, держащей весло снизу, и т. п.

Развитие недостаточно работающих групп мышц методами общей физической подготовки и совершенствование их функций способствуют созданию еще больше возможностей для развития мышц, работа которых определяет успех в избранном виде гребли. Общеизвестно, что в любом виде гребли проявляются в той или иной мере все физические качества, находящиеся в постоянной и непрерывной связи и взаимодействии. Поэтому параллельно с преимущественным развитием одного качества необходимо развивать и другие. Общая физическая подготовка в основном периоде способствует одновременному развитию ряда физических качеств.

Занятия по общей физической подготовке в начале этапа основного периода тренировки имеют целью дальнейшее повышение общей физической подготовленности и также совершенствование тех качеств, которые недостаточно развиваются в данный момент при тренировке на воде. Например, практика показывает, что к скоростным тренировкам можно приступать не ранее чем 3—6 недель после выхода на воду, т. е. после закрепления техники гребли и достаточного развития специальной выносливости. Поэтому после преимущественного развития общей выносливости в марте в целях подготовки организма к предстоящим длительным тренировкам в качестве основной задачей занятий по общей физической подготовке в апреле — начале мая будет дальнейшее развитие быстроты средствами бега, игр, общеразвивающих специальных упражнений, выполняемых в высокой темпе, для функциональной подготовки организма к предстоящим скоростным тренировкам на воде. Вместе с

длительной тренировки на воде полезно проведение промежуточных занятий на суше для быстрой ликвидации последствий однообразной работы в лодке.

На втором этапе занятия по общей физической подготовке имеют целью поддержание достигнутой степени общей физической подготовленности и одновременно служат средством активного отдыха в виде игры, прогулки, поездки за город и т. п. Следует иметь в виду, что повышенная возбудимость нервной системы в период нахождения в спортивной форме может привести к обострению спортивного азарта во время проведения двусторонних игр. Вследствие этого, например, лучше применять футбол, чем в баскетбол или ручной мяч, и т. п. Применяя различные средства и методы тренировки, можно заметить из того, что каждое физическое упражнение разносторонне воздействует и влияет на организм. Используя соответствующую методику, можно оказывать его влияние преимущественно на развитие определенных физических качеств, а при изменении дозировки упражнения будут способствовать увеличению степени тренированности, другие поддерживать ее служить средством активного отдыха.

С увеличением физической нагрузки в спортивной форме достигается повышение тренированности, развиваются его физические и волевые качества, совершенствуются его органы и системы, достигается наиболее совершенной координации движений в течение продолжительного времени. Формирование и поддержание любой нагрузки, и в частности спортивной тренировки, без соответствующей подготовки организма к быстрому вхождению в спортивную форму не позволяет удержать ее в течение продолжи-

тельного времени. Поэтому нагрузке рекомендуется не от занятия к занятию, а постепенно только при ограниченных сроках тренировки и строгого или волнообразно. При первом занятии нагрузка должна увеличиваться с постепенно повышающимся уровнем интенсивности занятия с одной и той же интенсивностью. При втором способе нагрузка даже несколько уменьшается в течение повторений и интенсивность тренировки должна зависеть от необходимости восстановления организма между занятиями и требований постепенного увеличения нагрузки.

Упражнения с привычной для гребца на данном периоде нагрузкой будут средством поддержания достигнутой степени тренированности между занятиями с большой, а нередко и с максимальной физической нагрузкой, и вместе с тем они способствуют повышению общей работоспособности гребца. К упражнениям для поддержания тренированности относятся гребля в привычном темпе, переменная, легкая или прогулочная гребля, различные спортивные игры, кросс в умеренном темпе и другие упражнения. На этапе тренировки во время ответственных соревнований постоянное нахождение гребцов на воде часто приводит к утомлению центральной нервной системы. Переключение на занятия общей физической подготовкой 1—2 раза в неделю будет способствовать поддержанию тренированности, сохраняя физическую нагрузку, и вместе с тем путем переключения на другую деятельность способствовать отдыху нервной системы. Практика показывает, что после подобных переключений желание продолжать тренировки на воде всегда возрастает.

Активный отдых и регулярные дни отдыха — необходимые составные части процесса тренировки. Активный отдых в большей мере помогает ликвидации утомления после физической нагрузки и способствует восстановлению сил гребца. Средством активного отдыха могут быть прогулки на лодках или пешком, различные игры, эстафеты и т. п.

Общая схема тренировки в основном периоде должна иметь следующий вид. С начала сезона, по мере освоения элементов техники, длина тренировочных дистанций, проходимых в спокойном темпе, постепенно возрастает, а количество перерывов для отдыха сокращается. В отдельных тренировках вырабатывается выносливость, достигается хорошая слаботанность команды. В дальнейшем в тренировки вводится повторное прохождение больших (от 100 до 500 м) отрезков дистанции с повышенной скоростью или в полную силу. Постепенно увеличивается и количество повторений коротких отрезков, приближаясь к гоночной дистанции, и для отдельных станций, проходимых для развития выносливости. Уменьшается с увеличением интенсивности их прохождения. Одновременно вводятся изучение стартов и стартовых ускорений и контрольные прохождения отрезков

При скоростных тренировках уменьшают интервалы между повторными прохождениями отрезков. Для скоростной выносливости длину первого отрезка уменьшают, приближая к гоночной дистанции. С этой целью применяется прохождение в сильном темпе дистанции, превышающей гоночную на 20—25%. В каждом отрезке имеет место совершенствование техники гребли. За пять-шесть дней до соревнований нагрузка снижается. За два дня до соревнований команде целесообразно предоставить полный отдых. В последний день перед соревнованиями необходимо проверить и опробовать технику гребли легкой скоростной тренировкой с несколькими стартами и короткими, но резкими ускорениями. В последний день после соревнования команда имеет легкую тренировку и далее отдых.

В период до следующих соревнований основным содержанием тренировки будет работа над отстающими элементами подготовки, выявленными в соревновании (недостаточная скорость, выносливость, недоработка техники гребли и также над дальнейшим совершенствованием техники гребли). Вместе с тем на протяжении всего периода необходимо развивать и совершенствовать физические качества, поскольку при прочих равных условиях уверенность в своих силах, волевой гребльщик добьется победы.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Цели и задачи: 1) постепенное снижение тренировочной нагрузки при гребле в лодках и устранение недостатков индивидуальной гребли; 2) сохранение достигнутого уровня общей физической подготовленности.

Содержание работы в этот период — ежедневная индивидуальная работа, гребля в лодках с постепенно снижающейся нагрузкой, общеразвивающие упражнения, физкультура, занятия другими видами спорта, сдача оставшихся норм ГТО и участие в соревнованиях.

Важнейшим фактором в переходном периоде зависит от продолжительности летний сезон. Переходный период в системе круглогодичной тренировки в определенной степени определяет успешность подготовки в следующем году.

Начинающие гребцы, как правило, не имеют в период обучения больших нагрузок в основном периоде этому нет необходимости значительного снижения нагрузки после летнего сезона для перехода к активному отдыху, который обеспечивается переменой используемых средств с сохранением вместе с тем, хотя и несколько меньшей, чем в основном периоде, нагрузки.

Содержание занятий с новичками в переходном периоде направлено на дальнейшее улучшение всесторонней физической подготовки и укрепление здоровья занимающихся. Занятия проводятся по свободному расписанию 2 раза в неделю и включают в себя доведение до сдачи норм комплекса ГТО I ступени, подготовку к сдаче норм комплекса ГТО II ступени, сдачу нормативов общей физической подготовке, при наличии возможности — учебную работу и катание в лодках, ознакомление с другими видами гребли и спорта как практическим так и путем посещения соревнований, кроссы, лыжи и т. п.

Систематические и регулярные занятия на воде в лодках на протяжении многих месяцев гребцов-разрядников и особенно гребцов старших разрядов, носят более или менее однообразный характер. Высокие нагрузки и участие в соревнованиях требуют постоянной волево-управленности их на повышение тренированности и достижение спортивных результатов. Все это вызывает к концу сезона некоторую усталость, которая относится к обычным образом не к физическому состоянию, так как мышечная усталость ликвидируется обычно в результате продолжительного отдыха, а является следствием утомления в первую очередь нервной системы гребца.

Общеизвестно, что резкая остановка, например бега на 1000 м, вызывает отрицательные явления в организме спортсмена. Также нецелесообразен и резкий переход от регулярных тренировочных занятий с высокими нагрузками к длительному отдыху. Этот переход должен осуществляться с постепенным снижением дозировки нагрузки в уроках и последовательным уменьшением количества занятий. Однако отдых на протяжении нескольких недель не должен приводить к значительному снижению уровня физической подготовленности гребца. Практика показывает, что полный отдых в течение 10—15 дней без какой-либо физической нагрузки приводит к

ле
де
ш
т
д
ко

связанию работоспособности. Поэтому полный
от мезей на срок до 2—3 недель может быть
только тем гребцам, которые по роду своей
деятельности связаны с физическими
для которым это необходимо по рекоменда-

ле
ос
т
т
с

должен быть активным, т. е. связан с занятия-
упражнениями в целях поддержания
и физической подготовленности спорт-
смен в последние соревнования в сентябре
возможность продолжения занятий на
связанные с необходимостью применения высо-
нагрузок, они теряют характер тяжелых
в некоторой мере надоевших тренировок и прово-
образом в виде переменных тренировок,
скоростной работы в первое время имеют
в силу необходимости постепенного сниже-

ле
ш
т
с

ментия на воде в количестве 2—3 в не-
в основном учебный характер. Отсут-
подготовки к очередным соревнова-
свободно и не торопясь работать
совершенствованием техники гребли.
возможно устранение таких ошибок,
исправлять в основном периоде
нарушения установившейся ко-
Так же возможным будет внесе-
в технику гребли, эксперименты по
техники, сравнение их эффектив-

ле
ш
т
с

работы в спокойных условиях, когда не
к определенному сроку для выступления
интересна и результативна. Но
возможное желание гребцов уско-
пути с повышенной скоростью
когда погода вынуждает прекра-
километров, проходимых в
в спокойном и среднем темпе, умень-
общей физической подготов-
раз в неделю, в основном на
ходьбу, бег, небольшое ко-
общеразвивающего характера,
видами спорта (велоси-

пед, теннис и др.). Элементы общей физической подготовки имеют место также в разминке на суше перед переходом на воду, которая по продолжительности увеличивается до 30 мин., и в ежедневной утренней зарядке. Период снижения нагрузки 3—5 недель.

При переходе к активному отдыху количество занятий не превышает обычно 2—3 в неделю. Сами занятия имеют как групповой, так и индивидуальный характер с выполнением заданий инструктора. В южных районах продолжают выходы на воду для учебной работы и прогулок. В остальных районах занятия заключаются в уроках общей физической подготовки, туристских прогулках, выездах на охоту или ознакомлении с другими видами спорта, по желанию занимающихся.

Надо учитывать, что именно в этот период занятия должны быть увлекательными и интересными с включением новых средств и преследовать цели поддержания физической подготовленности занимающихся. У гребцов высших разрядов основные задачи переходного периода зависят от их индивидуальных особенностей.

По окончании сезона силами гребцов должно быть организовано приведение в порядок гребного инвентаря, определена потребность в его ремонте.

Правильно проведенный осенний период дает возможность начать тренировку в подготовительном периоде с более высокой физической подготовленностью, чем же время в предыдущем году. На всем протяжении в целях сохранения плановости и непрерывности процесса тренировки должна осуществляться преемственность при переходе от одного периода к другому.

ПОСТРОЕНИЕ ЦИКЛОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

В спортивной практике широко применяют планирование учебно-тренировочных занятий по дням недели. Сравнительно реже встречаются пятидневные и шестидневные циклы.

Тренировочный цикл состоит из расположенной в определенной последовательности занятий, решаемых на каждом данном этапе тренировки поставленные задачи.

Цикловое планирование облегчает возможность проведения занятий с большими нагрузками и

нагрузками, поддерживающими достигнутую работоспособность или представляющими активный отдых, а также необходимость чередования различных по характеру тренировок.

Спортивная практика и научные исследования показывают, что эффективность занятий зависит от наличия определенной последовательности различных по характеру тренировок. Например, проведение технических или силовых тренировок после длительной гребли или конной тренировки нецелесообразно. В то же время сочетание техники при спокойной работе в течение нескольких занятий подряд дает положительные результаты. Чередование тренировочных занятий, дней отдыха и соревнований на протяжении одного месяца или привычный режим, способствующий достижению высших результатов в определенные дни календарного года, цикловое планирование тренировок позволяет выполнять большую тренировочную нагрузку и вместе с тем иметь достаточный отдых и избежать перерывов между занятиями, но и合理安排 чередования различных тренировочных нагрузок и таким образом способствует достижению более высоких результатов.

Тренировочные циклы не могут быть стабильными на протяжении всего времени. В зависимости от периода и степени подготовленности и физических требований, изменения условий занятий, характера предстоящих соревнований и других факторов могут изменяться как по количеству дней, так и по направленности. Оптимальное чередование дней тренировок и отдыха при трехразовой тренировке — 1 день тренировки — 2 дня отдыха, а после тренировки с большими нагрузками — 1 день тренировки — 3 дня отдыха; при четырехразовой тренировке предшествует занятию с боль-

шим объемом работы в периоде занятия не связаны с составом тренировок. При отсутствии зимнего бассейна занятия проводятся в двух залах или на воздухе и одного зала в зимний период. В феврале перед лыжными соревнованиями тренировка состоит из двух занятий на

лыжах и одного по гимнастике. Весной все занятия проводятся на воздухе, с включением кроссов и 2—3 занятия на учебных аппаратах в неделю.

На первом этапе основного периода тренировки цикл состоит из учебной, длительной и перемещающей тренировок. На втором этапе недельный цикл строят с учетом программы предстоящих соревнований. Скоростные тренировки и контрольные прохождения дистанции планируются в те дни недели (желательно в выходные), в какие предстоит заезд, в котором будет принимать участие команда или гребец. Вместо длительных тренировок в цикл вводят повторные или переменноповторные и контрольные тренировки. Типичным циклом в июле—августе будет: 1-е занятие — учебная и перемещающая гребля; 2-е — повторная гребля; 3-е — учебная гребля и общая физическая подготовка; 4-е — контрольное прохождение или соревнование.

В секциях гребли сельских коллективов физической культуры в период сева и уборки урожая количество занятий обычно сокращается до 1—2 в неделю. В этом случае весной обе тренировки должны быть длительными и включать в себя работу над техникой, а осенью — по характеру скоростных тренировок. При наличии возможности желательно использовать близкие к месту тренировок водоемы, с выдачей на это время лодок в индивидуальное пользование по заданию инструктора.

В переходном периоде цикл состоит из одного занятия общей физической подготовкой или учебной тренировки и одной переменной тренировки с работой над совершенствованием техники гребли.

При цикловом планировании тренировки необходимо предусматривать, чтобы каждое занятие являлось логическим продолжением предыдущего в части развития как учебного материала, так и тренировочных нагрузок.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ФОРМЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса в гребном спорте — урок (занятие). Вопросы урока под руководством инструктора решаются

обучения и тренировки, но и воспита-

... могут быть теоретическими — для сообще-
... знаний по теории гребли, технике, так-
... обучения и тренировки и т. п. и практи-
... Последние — преимущественно учебными для
... техникой гребли или других видов спорта, либо
... тренировочными для повышения общей
... подготовленности, для тренировки в гребле
... видах спорта.

... различают вводную, основную и заключитель-
... Они находятся в тесной взаимосвязи, так
... формированием техники, т. е. обучением,
... развиваем свои физические качества,
... укрепляем здоровье, проводим воспита-
... и т. д.

... части: 1) организация занимающихся
... урока; 2) подготовка к предстоящей
... материальной части.

... части: 1) развитие физических, мо-
... качеств; 2) улучшение деятельности
... и систем — дыхательной, сердечно-
... и др.; 3) формирование и со-
... базисов в технике и тактике гребли;
... применять физические способности
... навыки в изменяющихся ус-
... соревнований.

... части: 1) постепенное сниже-
... занимающихся в относитель-
... 2) подведение итогов занятия и
... деятельность.

... периоде и в уроках общей физи-
... когда вопросам общего физического
... внимание, часто делят урок на
... подготовительную, основную и
... 3) в том случае в подготовительную часть
... образом общеразвивающие и подго-
... Однако следует помнить, что
... педагогическое мероприятие. При
... части исходят из практических
... распределения учебного матери-
... тепловой схемой, обязан со-
... учитывая конкретные осо-

бенности занимающихся, задачи данного занятия и вия его проведения.

Отдельными формами занятия являются ежедневная индивидуальная гимнастика, разминка и участие в тивных соревнованиях. Ежедневная индивидуальная настика проводится в виде обязательной утренней з ки в течение 15—30 мин., а также в свободное время или вечером в течение 15—30 мин. по специальным занятиям инструктора. Зарядка должна выполняться почтительно на открытом воздухе или у открытого

При составлении утренней зарядки необходимо у вать, что она должна состоять из упражнений, воз щих в работу все основные группы мышц, а особенн оствующих укреплению менее развитых мыш цевых групп. Упражнения должны быть несложными и усваиваться, но не однообразными, которые выполня ются с меньшим эмоциональным подъемом. Комплекс у бных упражнений должен обновляться по частям, постепенно в рядку обычно включают ходьбу, переходящую в бег да до 2—3 км, если зарядка проводится на открытом воздухе), упражнения на растягивание, общеразвива ющие, специальные упражнения гребца и в заключение бег и ходьба. Большое количество силовых упраж нений в зарядке противопоказано; при групповом про ведении более полезно включать игры продолжительностью 5—10 мин.

Для укрепления отстающих сторон физической подготовки спортсменам рекомендуются индивидуальные домашние занятия по заданиям преподавателя в связи с от тренировок дни. Проведение 10-минутных занятий в рез день в течение года по сумме времени соот ветствует 15 двухчасовым занятиям, то есть почти месяцу занятий.

В занятиях по гребле, особенно с командами спортсменов, имеющих спортивные разряды, вводную и заключительную части урока нередко заменяют разминкой, которой различают общую и специальную часть. Первая имеет целью поднять общую работоспособность спортсмена и проводится на суше, вторая проводится в лодках и имеет главной целью восстановление «мышечной стройки» координирующих механизмов для дальнейшей работы. В целом разминка увеличивает возможность спортсменов к перенесению больших нагрузок при

В общей части разминки продолжительностью 10—15 мин. применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (на растягивание, для развития быстроты, выносливости), упражнения со скакалками и на гимнастическом снаряжении, игры. Специальная часть разминки состоит из гребли в спокойном темпе, нескольких стартов и небольшой протяжки в темпе среднего. В специальную разминку могут включаться упражнения на внимание, координацию и т. д. Продолжительность специальной части разминки составляет обычно 10—15 мин., а общая продолжительность разминки 20—30 мин.

Разминка должна быть высокой по нагрузке. Продолжительность (30—40 мин.) разминка с применением упражнений или большого количества эмоциональных упражнений приводит в первом случае к известной усталости и закреплению мышц, во втором — к снижению внимания, а в целом вызывает чувство усталости и ухудшенное восприятие материала основной части занятия.

Длительность и интенсивность разминки зависят от выносливости гребцов, характера работы, характера предстоящих занятий, условий проведения соревнований она не должна отличаться от обычной для данного гребца или команды, но должна быть несколько более продолжительной, а интенсивность зависит от индивидуальных особенностей гребца перед соревнованиями, дистанции соревнований и т. д. Разрыв между окончанием разминки и началом гребли на воде перед стартом на 1000 м должен быть минимальным. Примерная программа разминки: 300 м в темпе выше среднего, 2 старта (100 м в спокойном, 150—200 м в полную силу), 200 м в темпе выше среднего (дистанция) и 200—300 м сов-

местной гребли продолжается от 60 до 90 мин. (в зависимости от продолжительности длительную греблю). В специальной части занятий на воде была предложена программа или однообразна (длительная гребля в спокойном темпе) или разнообразна (в лодках могут проводить упражнения в спокойной подготовке, включающие различные упражнения типа «потя-

гивания», упражнения на расслабление и для разв
отстающих сторон физической подготовки, различны
ры с общей продолжительностью от 15 до 30 мин, а
да и больше.

Заключительная часть продолжительностью 5—10
состоит преимущественно из спокойной гребли с под
к плоту и выносом лодки и весел или бега и ходьбы
ражностями для восстановления дыхания.

Первые занятия с начинающими рекомендуется
дить по следующей схеме: 1) ознакомление с работ
ции, лучшими гребцами и традициями секции, прав
внутреннего распорядка и расписанием занятий; 2)
комление с видами гребли и материальной частью; 3)
воначальное обучение технике избранного вида греб
учебных аппаратах.

Для начальных занятий в лодках следует по возм
сти выбирать участки воды со спокойной поверх
без большого течения и интенсивного движения
дов, барж, катеров и т. п., а также без большого
ния зрителей, так как все это будет отвлекать
новичков и затруднять усвоение учебного матер
дальнейшем обстановка занятий может усложнять
степенно приближаясь к обстановке соревнования.

При занятиях по гребле с начинающими след
печить наличие спасательных приборов (спас
круги или шары, прибор Александра, прибор С
а также спасательной шлюпки с опытными греб
занимающиеся должны быть знакомы с прав
гации и районом плавания, местными сигнала
рукциями о запрещении выхода на воду при
годе и знать правила и приемы спасания у
действия в случае переворачивания лодки. (В
случае необходимо рекомендовать после пере
подплыть к лодке, перевернуть ее и, держась
к берегу, так как если берег далеко, то плыть
бенно в холодной воде, опасно, а попытки вст
в байдарку или в каное, как правило, ни к
водят и только утомляют гребца).

Для предупреждения простудных заб
ходимо рекомендовать гребцам всегда иметь
та спортивной формы, так как после занятия
вый комплект обычно бывает мокрым, и дл
заклучительной части урока или дополнитель

физической подготовке необходимо переодеться. В летних условиях весной и осенью обязательно наличие теплового костюма.

Для предупреждения появления потертостей и мозолей необходимо, чтобы стержень и рукоятка весла не были шершавыми, а подколенные подушки были гладкими и покрыты набитыми мелкой пробкой. Для предупреждения артрита и заболеваний кожи сиденья в байдарках должны протираться дезинфицирующими растворами (перманганатом калия и др.), а подколенные подушки высушиваются и также дезинфицируются. На дно лодки подушки выкладываются всегда одной стороной. Желательно, чтобы каждый гребец имел постоянное весло и подушку.

После занятия по гребле предстоит занятие плаванием (по нормам ГТО), то необходим некоторый перерыв, который заполняется обычно уборкой инвентаря. Немедленно после гребли может быть допущено в раздевалках не более 1—2 мин.

При организации плавания следует предусмотреть меры безопасности в несчастных случаях, а места для занятий должны быть оборудованы согласно специальным инструкциям по программе по плаванию для спортивных секций (Министерство физической культуры, издание 1955 г.). Занятия проводятся обычно с 18 до 22 час., а для спортсменов в вечерние смены, или в период от 14 до 17 час. Практика показывает, что двухдневные занятия с гребцами старших разрядов до 18—19 час. и после работы — вечером дают положительные результаты (московская женская восьмерка в 1953—1954 гг. ЦСК МО, ленинградская женская восьмерка общества «Буревестник» и др.).

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ДОЗИРОВКА НАГРУЗКИ

В процессе физической подготовки в подготовительный период занятия проводятся по одной схеме. После занятия для разминки с упражнениями на растяжку мышц, способствующая для преимущественного развития выносливости, чувства равновесия, спортивной ловкости, силы и выносливости. Развитие общей выносливости достигается большей плотностью урока, за счет использования коротких пауз для отдыха. Подбор, распре-

деление, чередование и дозировка упражнений зависят от задачи урока, а также от физического развития, пола и возраста занимающихся. Каждое упражнение способствует развитию и укреплению организма занимающегося в целом и вместе с тем, в зависимости от дозировки и характера исполнения, может содействовать преимущественному совершенствованию тех или иных физических качеств. Поэтому одно и то же упражнение можно использовать в разных целях и с различными эффектами.

По общепринятой методике вначале занятия проводятся наиболее простые упражнения, дающие наибольшее напряжение мышцам туловища и ног, с последующим чередованием их с упражнениями для мышц плечевого пояса и рук, шеи, туловища и ног. В целях усиления действия можно применять подряд 2—3 упражнения для мышц только рук или только ног и т. д. После упражнений с большими напряжениями целесообразно выполнять упражнения в расслаблении, ходьбе и непродолжительном беге для восстановления дыхания. Вместе с тем в целях повышения выносливости применяется чередование упражнений одинакового воздействия, которые выполняются одно за другим, без перерыва на отдых. Соблюдая последовательность в подборе и применении упражнений, инструктор может, не переутомляя занимающихся, не отступать от нее.

Уроки специальной физической подготовки, проводимые непосредственно на воде, обычно, в зависимости от этапа и периода тренировки, имеют преимущественно направленность на развитие выносливости или скоростной выносливости и т. д. В зависимости от этого применяются те или иные методы тренировки.

В учебно-тренировочных уроках первой выносливая работа, второй — скоростная гребля и т. д. Гребля для развития выносливости. Рекомендованная последовательность позволяет гребцу эффективно выполнять упражнение и с большей пользой провести работу. Однако указанная последовательность также не должна применяться догматически. Например, если требуется — тренировка финишных ускорений, то целесообразно сначала провести предварительную работу по развитию выносливости, а затем на фоне созданного утомления работать над скоростью на повторных отрезках.

Независимо от формы занятий, в каждом из них должно соблюдаться правильное построение, т. е. вначале по-степенное увеличение нагрузки, затем основная работа и в конце — постепенное снижение нагрузки. При определении нагрузки необходимо учитывать возраст, пол, физическое состояние, степень тренированности, режим труда и отдыха, установку занятия и нагрузку предыдущего занятия, самочувствие занимающихся, показания врачебных обследований, обстановку, условия проведения занятий и т. д. Общим правилом является то, что каждое занятие должно заканчиваться при наличии желания продолжить работу. Вместе с тем необходимо учитывать, что выносливость рождается только в борьбе с нагрузкой и что только последние километры длительных тренировок, когда нагрузка в конце урока достигает максимума, будут способствовать повышению выносливости. Являющаяся привычной, не будет способствовать дальнейшему развитию тех или иных качеств. Поэтому основной задачей урока стоит развитие быстроты и выносливости на коротких отрезках, то, применяя после разминки постепенно увеличивая нагрузку и используя оставшееся время на совершенствование техники, мы будем иметь наибольшую выносливость к половине урока со снижением ее к концу занятия. Для этого, чтобы приучить организм к перенесению большой нагрузки непосредственно в начале урока, необходимо оставить его в положении старта (особенно в гребле задерживается), начинают разминку постепенно увеличивая нагрузку в сильном темпе. В этом случае нагрузка не должна снижаться в начале занятия. Если затем нагрузка постепенно снижается, то занятие будет иметь волнообразный характер. Таким образом, нагрузка каждого занятия зависит от его продолжительности. Для определения ее дозировки нельзя руководствоваться только временем. В каждом отдельном случае инструктор должен руководствоваться своим педагогическим опытом. Примерные дозировки нагрузки даны в таблице 1, составленной в результате многолетней тренировки первого

Важнейшим условием организации занятий, выборе и применении методов и приемов обучения и тренировки является соблюдение ряда основных педагогическими принципами, а именно: принципов систематического обучения, принципы всесто-

ронности, систематичности, наглядности, доступности, прочности, сознательности и активности.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Методы обучения

В учебном процессе для повышения спортивного мастерства занимающихся инструктор использует различные методы (способы) обучения: рассказ, беседу, лекцию, показ и объяснение, самостоятельное изучение занимающихся учебного материала, наблюдение ими техники или других членов команды или техники гребли гребцов, метод целостного обучения, метод расчлененного обучения и метод исправления ошибок. В данном параграфе поясним только, как надо понимать методы целостного и расчлененного обучения.

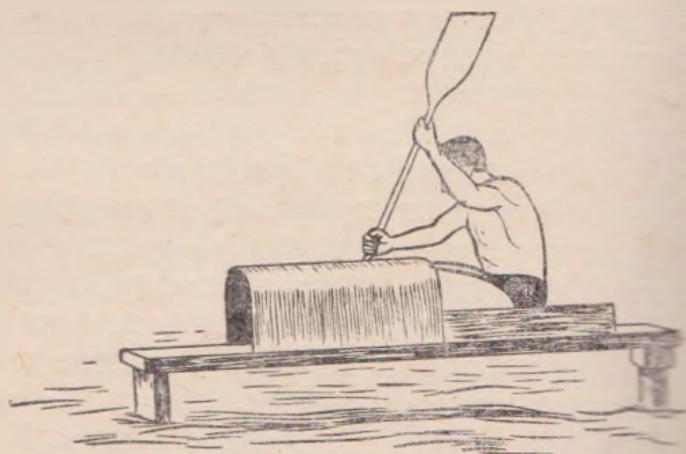


Рис. 1. Неподвижный учебный аппарат для обучения технике гребли на байдарках (конструкции мастера спорта Н. В. Савиной).

Процесс гребли состоит из ряда циклических повторяющихся движений гребца. Цикл гребка можно делить на отдельные фазы или элементы. Изучение техники гребка осуществимо главным образом методом целостного обучения, без разбивки на отдельные фазы движения гребца. При изучении на фоне целостного исполнения всего гребка в начале и в конце цикла внимание гребца поочередно сосредотачивается на выполнении отдельных движений.

... воды лопастью весла, во время проводки, в кон-
... и при заносе весла. Метод р а с ч л е н е н н о
... применяют при изучении всего процесса
... дистанции. В этом случае раздельно изучают
... старта и стартовых ускорений, технику и тактику
... дистанции и финиша.

... технике гребли на воде имеет специфическую
... заключающуюся в том, что как инструктор,
... связанны всегда необходимостью со-
... лодки. Поэтому вначале изучение

... и обучение отдель-
... должно проводиться в
... учебных аппаратах на
... (рис. 1 и 2) или в бассейне, за-
... учебных аппаратах
... и только после этого в

... в обучении
... заключается в реше-
... занятиях следую-
... задач: 1) изучение
... гребка, т. е. обу-
... верно всему
... и так; 2) разучивание
... гребка на фоне
... ; 3) закрепле-
... автоматизма и
... величии гребли в



Рис. 2. Обучение тех-
нике гребли в каноз-
на плоту



... аппарат для обучения технике
... мастера спорта Н. В. Савина)

... правильно применять полу-
... условиях внешней среды и
... Последовательность в обуче-

нии отдельным приемам гребли заключается в ознакомлении занимающегося с основной структурой гребка изучаемым элементом путем рассказа, показа и опробования, в разучивании отдельных движений на фоне полного выполнения всего гребка и дальнейшей тренировки гребка в целом.

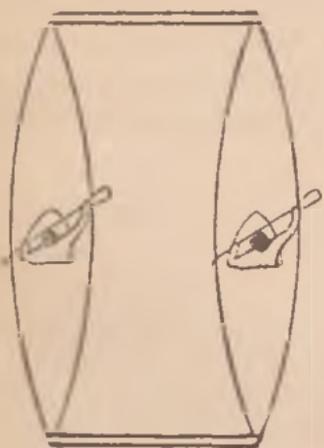


Рис. 4. Схема соединения двух байдарок для обучения технике гребли

Методы тренировки

В различных видах гребли используются следующие основные методы тренировки.

Длительная гребля применяется для развития выносливости, совершенствования и закрепления техники, сплочения команды, воспитания волевых качеств. Применяется она, как правило, в спокойном или среднем темпе, с постепенно возрастающим количеством оребования. Гребля на последних километрах дистанции больше всего способствует воспитанию выносливости и волевых качеств. Дистанции тренировки

колеблются от 6 до 20 км для женщин и от 10 до 20 км для мужчин и зависят от состава и подготовки команды, типа, разряда и класса лодки.

Этот метод применяется главным образом в начале сезона — в апреле-мае, когда длина дистанции постепенно, волнообразно или ступенчато увеличивается. В дальнейшем длина дистанции уменьшается и увеличивается интенсивность гребли. Основное внимание уделяется правильному выполнению всех элементов гребка и слаженному действию команды.

Переменная гребля — наиболее частый метод тренировки на протяжении всего сезона. Она является переходной формой от длительной гребли к скоростной тренировке и включает упражнения, выполняемые как в спокойном или среднем, так и в гоночном темпе. В начале сезона в переменную греблю включается небольшое количество ускорений, чередуемых с греблей в более спокойном темпе. В дальнейшем количество и скорость прохождения различных отрезков увеличивается. Чередование отрезков

в различных темпах, планируется по расстоянию или времени (2 мин. спокойно, 1 мин. — сильно и т. д.). Дистанции тренировки колеблются от 2 до 10 км, а в отдельных случаях и больше. Особое внимание уделяется закреплению гребельной техники на повышенных скоростях.

В гребельной гребле используется главным образом развитие быстроты и имеет целью достижение на коротких отрезках наивысшей скорости, а также развитие скоростной выносливости. Применяется гребля в конце первого этапа основного периода. Технические навыки достаточно закреплены и достигла полного единства «водяной» работы.

Тренировка характеризуется повторением отдельных отрезков для данного занятия отрезка дистанции, каждый раз с наивысшей скоростью. Интервалы отрезками заполняются спокойной греблей, команда возвращается на исходное положение для следующего прохождения.

В скоростных отрезках выбирают по возможности спокойной воде (без течения и пароходного движения) и заранее отмечают ориентирами. Прохождение контролируют по времени. Значительно реже применяется повторное прохождение, измеряемое временем (2, 3 мин. и т. д.), когда результат определяется пройденной дистанцией. Длину и количество отрезков в скоростных тренировках назначают величины гоночной дистанции, в сумме они могут быть примерно до полутора раз (на коротких дистанциях). Например, характерным чередованием отрезков в течение ряда занятий для гребца, тренирующегося в паре или каноэ-одиночке на дистанцию 1000 м, может быть 3 раза по 200 м, 2×300, 5×200, 3×300, 2×400, 4×300, 3×400 и 2×500 м.

Показателем готовности гребца или команды для перехода к следующей серии отрезков служит их способность пройти все отрезки без ухудшения техники и слаженности гребли с разницей времени лучшего и худшего не более 2—3 сек. Интервалы между отрезками допускают 6—7 мин., а в дальнейшем в целях развития скоростной выносливости сокращают до 3—4 мин. В это время интервала не позволяет вернуться в исходное положение, отрезок проходят в обратном направ-

Переменно-повторная гребля характеризуется повторением одних и тех же скоростных отрезков в протяжении всей дистанции переменной тренировки с возвращением на исходное положение. Скорость такая же, как и в повторной гребле. Интервалы заполняются греблей с меньшей интенсивностью.

Учебная, или техническая, гребля применяется для овладения техникой и сгребания команды. Одновременно в занятие включают выполнение ряда специальных упражнений для выработки чувства баланса и координации движений, греблю в замедленном темпе и т. п. Учебная гребля может практиковаться в интервалах скоростных тренировок в качестве активного отдыха.

Легкая, или спокойная, гребля не является основным методом тренировки; ее часто используют в качестве активного отдыха в интервалах, в заключительной части урока и т. п., а также применяют и в специальных тренировках на этапе тренировок к ответственным соревнованиям в целях активного отдыха или для сгребания команды.

Контрольное прохождение дистанции проводится в условиях, приближенных к условиям соревнований. По мере роста тренированности команды начинают применяться в форме прикидки с противником с общим стартом или давшим преимущество. Этот метод тренировки заключается в прохождении или части гоночной дистанции с наивысшей скоростью. Цель его — приучить команду к условиям соревнований, повысить ее волевые качества и научить бороться за победу. В целях определения слабых мест в подготовке команды необходимо знать, кроме времени прохождения всей дистанции в контрольной тренировке, в соревнованиях, также время, показанное на отдельных отрезках дистанции. Для этого засекают время прохождения 200—250-метровых отрезков и сопоставляют с временем прохождения всей дистанции. Например, в 200-метровых отрезках гребец 2-го разряда в одиночке «скиф» проходит за 1 мин., а этот же гребец за 1000 м прошел за 5 мин. и занял первое место. Это значит, что выносливость у него есть, а скорость нет. Если один из отрезков пройден за 52 сек., значит, за 5 мин., значит скорость есть, не хватает выносливости. В соответствии с этим дальнейшая тренировка должна проводиться с преобладанием работы над развитием выносливости.

Контрольные прохождения должны проводиться в дни и часы предстоящих соревнований. Для спаренных прохождений можно выбирать лодки не только одинаковые, но и сходные по скорости, например байдарка-одиночка мужская, байдарка-двойка женская и т. д. В этот период используются различные методы тренировки в основном периоде (при отсутствии зимнего периода байдарки и подготовке к основным соревнованиям в первой неделе августа), показано в таблице, которая соответствует удельному значению различных методов тренировки: 5—очень большое, 4—большое, 3—среднее, 2—малое, 1—очень малое).

Методы	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
Спаренная гребля	5	5	3	2	1	2
Спаренная гребля	3	4	5	5	5	4
Спаренная гребля	—	3	5	5	4	3
Спаренная гребля	—	2	3	4	5	4
Спаренная гребля	5	5	4	4	4	4
Спаренная гребля	1	2	4	5	5	3
Спаренная гребля	1	3	4	5	5	5

Важное применение существующих методов тренировки в каждом занятии с учетом поставленной задачи и направленности команды—один из основных моментов организации учебно-тренировочного процесса.

В спортивной практике для обозначения интенсивности часто пользуются выражениями: «пройти дистанцию в среднем темпе в $\frac{2}{3}$ или $\frac{3}{4}$ силы». Для уточнения этих определений можно исходить из среднего темпа гребков данного типа, разряда и класса. Средний темп гребков для байдарки-одиночки «скиф» составляет примерно 80—90 гребков в минуту, тогда две трети будет ориентировочно 50—90 гребков, три четверти—90—100. Гоночные суда для этих судов на коротких дистанциях обычно гребут 80—90 гребков. Эти данные необходимо иметь в виду при организации занятий по прилагаемому поурочному ма-

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ

ТЕХНИКА ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ *

Процесс гребли на байдарке состоит из ряда циклических движений гребца, безостановочно переходящих в другое. Цикл движения состоит из двух гребков — правой и левой лопастями. Каждый гребок можно условно разделить на четыре фазы:

1-я — начало проводки (лопасть весла вгребается в воду, погружаясь до шейки);

2-я — проводка (гребец, опираясь лопастью весла в воду около борта, продвигает байдарку вперед);

3-я — конец проводки (лопасть весла выводится из воды);

4-я — занос (лопасть весла возвращается из заднего положения в крайнее переднее, исходное положение следующего гребка).

Во время заноса одной лопасти другая кончается свое движение, проходит через три первые фазы и начинается занос. Движение следующей фазы заноса.

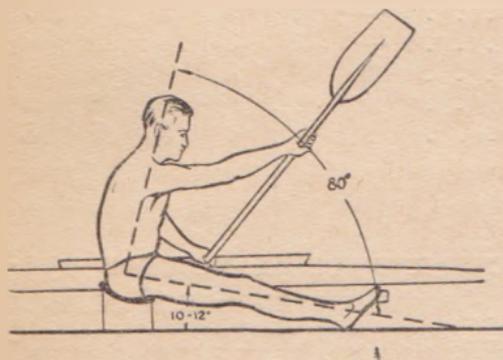


Рис. 5. Посадка гребца в байдарке

Посадка гребца в байдарке (рис. 5) на сиденье, имеющей форму подобную сиденью в академической лодке, несколько более высокая, установленной так, что передний край сиденья выше заднего. Расстояние между сиденьем и ногой выпрямленной ногой образуется углом. Посадка гребца в байдарке, мышца...

ноги параллельны, немного согнуты и упираются в неподвижный ножной упор. Руки остаются свободными и могут нажимать на управление лодкой. Туловище гребца слегка наклонено вперед, угол между выпрямленными ногами и туловищем лял около 80° . Кисти рук держат весло в...

* Написано совместно с мастером спорта Р. В. ...

Ширина хвата весла определяется спосо-
 бом на рис. 6, а, б, в; угол между предплечьями
 должен быть прямым (а). Для гребцов с
 слабым мышечным поясом ширина хвата может быть
 уменьшена (б), со слабым—увеличена (в).

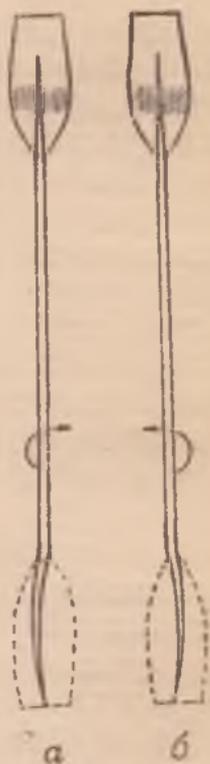
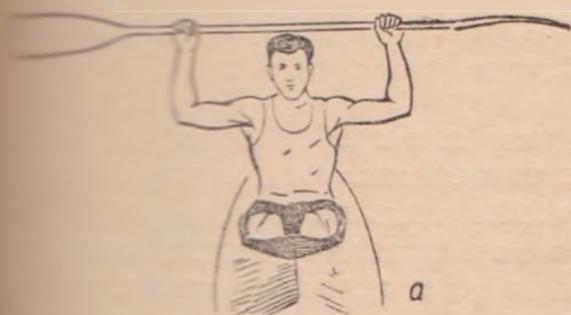


Рис. 7. Разво-
 роты лопастей
 байдарочного
 весла
 а—правый;
 б—левый

Рис. 6. Способ держания байдарочного
 весла

Лопасте весла взаимно развернуты на 90° , что умень-
 шает сопротивление воздуха при заносе и облегчает вы-
 ход лопастей из воды. Разворот лопастей может быть
 правый (рис. 7,а), так и левый (рис. 7,б). При пра-
 вом развороте одна из лопастей повернута по отношению
 к воде по часовой стрелке, при левом, наоборот,
 по часовой стрелке, т. е. влево.

Во время гребка веслом с левым разворотом па левой руки держат стержень весла свободно, чтобы вращаться в кисти, как во втулке, пальцы правой плотно обхватывают стержень и поворачивают его д начала проводки. Весло с правым разворотом держит ответственно наоборот.

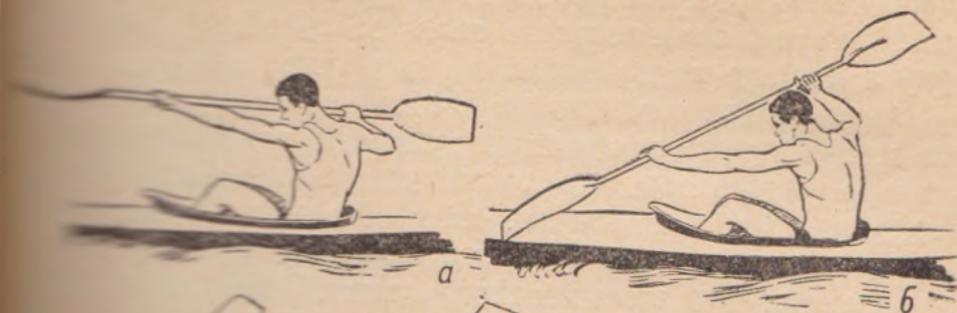
Начало проводки

Исходным положением для гребка левой лопа левого борта является такое (рис. 8,а), когда лев вытянута вперед так, чтобы кисть по горизонтали лась на уровне глаз, а по вертикали—между лев том и килем лодки. При этом туловище немного нено вперед и примерно на 45° повернуто вправа нога немного согнута, голова обращена вперед. Ст весла параллелен воде, левая лопасть находится в кальном положении, а правая вышла из воды и выпуклой стороной вверх (весло с левым развор пастей). Исходным положением для начала прове вой лопастью будет обратное положение лопасти ща, рук и ног.

Для начала проводки левая лопасть, быстро влево-вниз-вправо по направлению к борту, вг воду до шейки. Вгребание лопасти осуществляют ным опусканием прямой, ненапряженной левой к борту (рис. 8,б). При этом правая рука, про движение заноса, идет вверх-вперед, или немного собствуя вгребанию левой лопасти в воду и путь из вертикального в горизонтальный. В м та воды лопасть становится перпендикулярно в правильном начале проводки лопасть входит в без брызг. Как только лопасть весла со скоро шающей скоростью хода лодки, погрузилась в ходит в ней опору для продвижения лодки

Проводка

Продвижение лодки вперед осуществляется сочетанию тянущего и толкающего усилие момент, когда левая лопасть получила ловище гребца начинает резко поворачив вперед-налево, назад. При этом правое плеч



... гребли (одиночка, вид сбоку)

способствуя разгибанию правой руки и толчку стержня весла вперед, а левое плечо тянет за собой прямую левую руку и лопасть весла вдоль борта назад.

В течение всей проводки (рис. 8, в—е) туловище, левое плечо и рука продолжают толкать весло вперед сколько внутрь так, что повернутая влево кисть, являясь продолжением предплечья, из крайнего заднего положения идет вперед, не опускаясь ниже линии подбородка, не переходя при этом плоскость киля. Стержень весла заходит между большим и указательным пальцами левой руки так же, как и остальные пальцы, в это время все пальцы пряжены. Левая нога несколько разгибается, способствуя развороту туловища, а правая немного сгибается. В конце проводки временно туловище и левое плечо тянут левую руку вперед. Последняя, после того, как тяга туловища в основе проводки использована, сгибаясь до прямого угла в локтевом суставе, выходящая в плечевом суставе, активно способствует толчку весла вдоль борта назад. Локоть проходит вплотную к туловищу, а кисть вплотную к борту. Пальцы левой руки, обхватывая стержень весла, тянут его в основном вперед, а большими и ногтевыми фалангами, причем кисть выходящая вертикально, большим пальцем кверху. Проводка заканчивается (рис. 8, ж), как только выпрямленная левая рука закончит толчок в крайнем переднем положении. Выходящая кисть дойдет до туловища, которое повернуто влево и составляет с линией киля угол в 45° . Локоть тянущей руки свободно заходит за спину.

Фактически все движения гребца в фазе проводки должны быть направлены на использование упора лопастей в воде для продвижения лодки вперед. Для этого упор лопастей весла о воду должен сохраняться в течение всей проводки постоянно жестким, причем лопастей весла погруженной в воду до шейки. Для сохранения упора лопастей при увеличении скорости гребца во время проводки тянущее и толкающее действие лопастей к концу проводки должны равномерно уменьшаться. Большая мощность и резкость приложения усилия является основой проводки. Первая половина проводки изводится в более выгодном положении лопастей, поэтому она после сильного и мощного толчка особенно важна для увеличения скорости.

Конец проводки

После того как левая рука закончила проводку, лопасть, совершив движение заноса, по дуге влево-назад-вверх выводится из воды на исходное положение для начала проводки с правого борта (рис. 8, з). Это движение производится кистью и предплечьем, которые закругленным, скользящим движением идут от борта назад вверх к плечу, поддерживая локоть. Последний несколько отводится назад и также поднимается вверх примерно до высоты плеча. При правильном выгребании лопасть, жестко оставаясь в воде, не должна давать брызг по направлению к борту.

В момент разворота лопастей для перевода правой лопастей выпуклой стороной к воде в вертикальное положение для проводки с правого борта пальцы правой руки, выходящейся впереди, расслаблены и допущены к стержню весла, а пальцы левой руки поддерживают стержень весла, вследствие чего при развороте лопастей влево-вверх лопасти поворачиваются на 90°. В момент разворота лопастей пальцы правой руки поддерживают стержень весла, а пальцы левой руки расслабляются и выдвигаются на нем.

После того как остается вытянутой вперед на уровне плеч, выходящей выше до того момента, пока левая рука не придет на исходное для последующей проводки положение, т. е. когда стержень весла находится в воде в положении. За это время лодка, двигаясь вперед во время проводки, свободно идет вперед.

После того как левая рука на исходное положение для начала проводки с правого борта правая рука опускается вниз, правая лопастей воды начинает движение проводки с правого борта и все движения зеркально повторяются.

После того как с приходом левой лопасти в исходное положение для начала проводки с левого борта.

После того как голова гребца обращена вперед, гребца во время проводки пальцы ног без необходимости касаются кромки руля. Вдох рекомендуется во время проводки с одного борта и выдох во время проводки с другого борта.

После того как и лучшего усвоения техники

гребли в байдарке-одиночке на рис. 9, а—з показана работа гребца спереди.

Для увеличения работоспособности гребца на дистанции очень важное значение имеет умение чередовать напряжение и расслабление мышц. Наиболее удобны расслабления мышц периоды между концом проводки



Рис. 9. Техника байдарочной гребли (одиночка, вид

ной лопасти и началом проводки другой. Эти паузы очень кратковременны (примерно 0,2—0,25 сек.) и должны быть максимально использованы для отдыха. Поэтому все мышцы, кроме участвующих в движении лопастей, должны быть полностью расслаблены.

Движения гребца следуют одно за другим с короткими паузами. Техника гребли в одноместных и многоместных байдарках одна и та же. Особенность командной гребли заключается в необходимости совершенно одинаковой

так первого номера команды (ближний к носу)
так и остальных номеров (рис. 10, а—з).

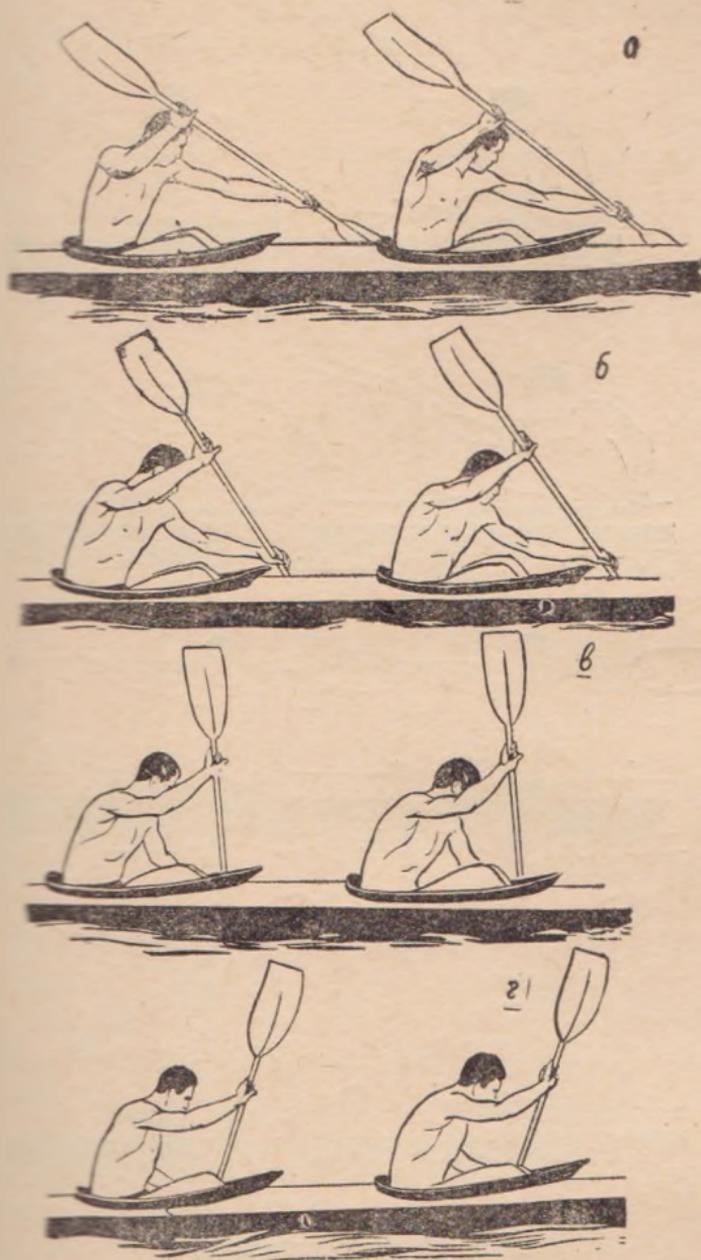


Рис. 10. Техника байдарочной гребли
(двойка, вид сбоку)



Гребца в байдарку производится следующим
Доску ставят против течения. Гребец встает на

краю плота боком к лодке, лицом по направлению движения. Нагибаясь, он одной рукой опирается о переднюю оконечность фальшборта, другой — о плот, перед

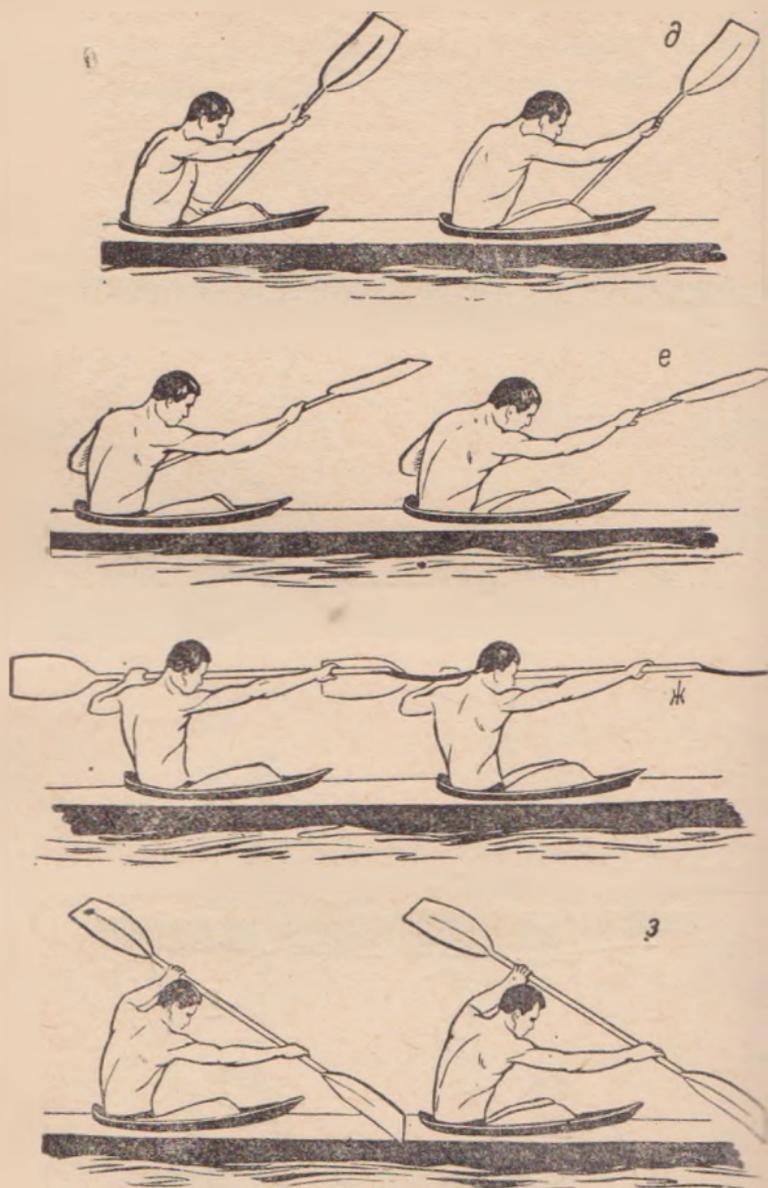


Рис 10 (продолжение)

ближнюю к лодке ногу через фальшборт и ставит перед сиденья на киль лодки (рис. 11, а). Затем берет другую руку с фальшборта и захватывает его снизу над сиденьем (рис. 11. б) и, садясь, упирается ею в ножной упор (рис. 11. в).

от плота нога также выпрямляется и упирается в упор. Гребец берет весло и отталкивается рукой от борта. Байдаркой управляют, нажимая пальцами ног на руль. Для поворота в правую сторону нажимают пальцами правой ноги, и наоборот.

Ритм гребли, т. е. отношение времени проводки к времени отдыха, равно отношению 1 : 2, ритм на всем протяжении дистанции должен оставаться постоянным. Темп гребли, т. е. количество гребков в минуту, обычно увеличивается на старте и финише. На коротких дистанциях



Рис. 11. Способ посадки гребца в байдарку

Тактической необходимости ускорять темп не следует. Наиболее выгодно равномерное прохождение всей дистанции, так как сопротивление воды увеличивается примерно пропорционально квадрату скорости хода лодки. На длинных дистанциях темп гребли по тактическим соображениям часто меняется.

Средний темп на дистанциях 500 и 1000 м в одиночку составляет 100—110 гребков в минуту каждой лопастью, в двойках 110—120, на дистанции 10 000 м — соответственно 80—90 и 90—100. Переход от среднего темпа к быстрому ни в коем случае не должен сопровождаться увеличением длины проводки.

Используя руль в байдарках и подруливание в каноэ, можно «садиться» на боковую волну от впереди идущей лодки («лидера») для облегчения своей работы (рис. 12, а). Лодка при этом должна быть так, чтобы ее центр тяжести находился на пике скате волны, которая тянет ее вперед за собой, облегчая работу гребца (рис. 12, б). В этих же целях можно использовать тягу струи воды за кормой идущей впереди лодки (рис. 13).

Техника гребли на волне от впереди идущей обычная, за исключением необходимости согласования ритма и темпа работы с другим гребцом, чтобы не нуться лопастями весел. Наиболее трудна техника гребли на волне. Чтобы гребля на волне действительно обрела работу гребца, необходима длительная тренировка. Поэтому обучение гребле на волне необходимо начинать с первого года занятий.

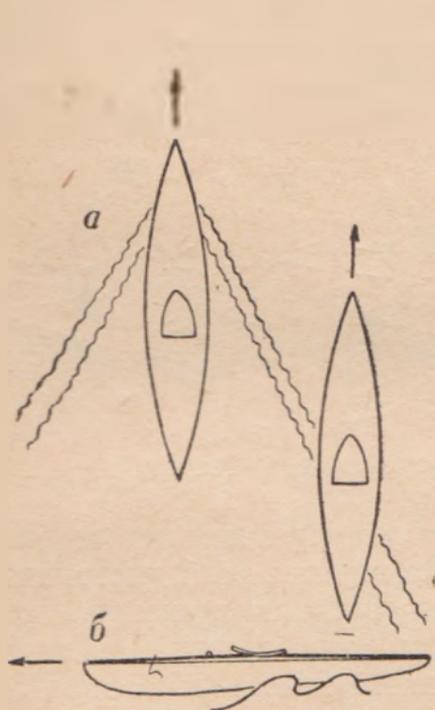


Рис. 12. Гребля за лидером — на боковой волне от лодки, идущей впереди:
 а—схема; б—положение лодки на волне

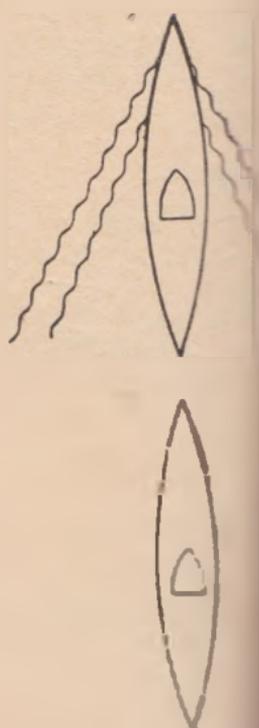


Рис. 13. Гребля за лидером с использованием струи воды за лодкой, идущей впереди

Умение завоевать право прохода поворота по малому радиусу, согласно правилам соревнований на коротких дистанциях, также требует длительного обучения в течение всех лет занятий и относится к области техники гребли.

Тактика гребли — это умение правильно организовать работу команды или гребца, сильные и слабые стороны тактика и обстановку соревнования с целью создания наилучших условий для достижения победы.

Знание умения резким ускорением выйти вперед, правильно распределить силы на дистанции, со- для решающего броска на финише, во-время и ответить на ускорение противника, за волну или «сбросить» противника со своей вол- правильно пройти поворот и оторваться от идущих Э.ок. правильно использовать ветер и волну, не силы противников и полностью использовать возможности — должно являться составной частью учебно-тренировочной работы секции.

ТЕХНИКА ГРЕБЛИ НА КАНОЭ *

Гребля на каное состоит из ряда циклических движений гребца, безостановочно переходящих одно в другое. Цикл движений гребца называется гребком, который условно можно разделить на две фазы:

1) — проводка (гребец, опираясь лопастью весла о воду, продвигает каное вперед);

2) — зноос (лопасть весла движется в воздухе).

В свою очередь проводку в целях лучшего описания можно разделить на три части: 1) начало проводки (лопасть весла вгребается в воду, погружаясь до шейки), 2) собственно проводка и 3) конец проводки (лопасть весла выводится из воды. В одиночках это движение используется для подруливания, т. е. изменения направления движения каное).

В отличие от всех других видов гребли, гребец в каное сидит на одном колене лицом вперед и гребет веслом с одной лопастью вдоль одного из бортов лодки. Весло держат двумя руками: одна рука — хватом сверху за рукоятку, а другая обхватывает стержень весла у его нижней части. Гребцы на каное-одиночках, вследствие частой необходимости производить подруливание, держат весло на высоте 5—10 см выше нижней шейки. Длина весла у одиночке равна его росту, у гребцов в двойке — на 2 см короче. Ширина лопасти обычно равна 18—

Для предохранения колена от травмы и большего комфорта гребец опирается одним коленом на специальную подушку размером 25×25 см и высотой 10 см, сделанную из войлока, не пропускающей воду и набитой мел-

* Составлено совместно с мастером спорта В. Д. Котыревым.

Посадка в двойку производится таким же образом, только первым садится задний гребец (второй номер) и с помощью партнера закрепляет голень опорной ноги резиновой лентой. Затем садится первый номер и с помощью партнера закрепляет опорную ногу (рис. 16). Выход из лодки в обратном поряд-



Рис. 17. Положение гребца в каное во время отдыха

Закрепление голени опорной ноги резиновым ремнем, прикрепленным к дощечке, служит для предотвращения от возможного падения и переноса тяжести тела на направляющую ногу. Опорной ногой является ближняя к внутреннему борту. Пальцами опорной ноги гребец легко опирается сзади на наружный борт лодки. Направляющая нога, выдвинутая вперед к носу лодки, чтобы угол между бедром и голенью составлял

120—130°, ставится стопой на полукруг над килем лодки под углом 15—45° к килю, носком к внутреннему борту. В таком положении гребец имеет три постоянных точки опоры внутри лодки (колени и стопа опорной ноги и стопа направляющей ноги) и, опираясь лопастью весла о воду (четвертая точка опоры), имеет хорошую устойчивость, может отдыхать и т. п. (рис. 17). В процессе гребли гребец также имеет четвертую точку опоры в фазе проводки, когда, опираясь лопастью весла о воду, он продвигает лодку вперед. При занятиях в учебных многоместных или одиночных лодках направляющий гребец может сидеть на банке, выставив вперед направляющую и подвернув под банку опорную ногу (рис. 18). Длина весла в этом случае короче



Рис. 18. Позиция гребца в лодке в начале проводки

В начале гребли из описанного выше положения, когда лодка стоит на месте, гребец простым сгибанием рук выводит лопасть весла с воды и принимает исходное для проводки положение. При этом туловище гребца и

плечевой пояс развернуты (ближним к внутреннему ту плечом вперед), нижняя рука выпрямлена вперед, верхняя рука, также прямая, находится над головой. Весло несено вперед под углом около 45° к воде, лопасть находится в 10—15 см от воды. Тело гребца поддерживается коленом опорной ноги.

Начало проводки

Для создания опоры в воде лопасть весла должна грузиться в воду со скоростью, превышающей скорость движения лодки. Эта скорость движения лопасти создается в воздухе при опускании весла к воде. Вгребание лопасти в воду производят активным опусканием верхней и выпрямленной нижней руки, причем верхняя рука одновременно начинает движение вперед, благодаря чему лопасть весла начинает движение к корме лодки (рис. 19, а).

Как только лопасть коснулась воды, к движению плечевых рук, опускающих лопасть весла в воду, добавляется движение туловища, которое поворачивается плечом в сторону внутреннего борта, а грудью к наружному борту, чтобы плечо и нижняя рука составляли одну прямую линию, по возможности параллельную воде (рис. 19, б). Одновременно для сохранения баланса лодки таз отводится к наружному борту (рис. 20, б). В результате этих движений лопасть весла погружается в воду и имеет жесткую опору в воде. При правильной постановке лопасти в воду не должно быть брызг к корме лодки. Вес тела гребца попрежнему находится на опорной ноге.

Проводка

Едва лопасть весла получит опору в воде, гребца тягивается к веслу, продвигая лодку вперед. Это движение осуществляется путем сильной тяги туловища прямой нижней руки с одновременным толкающим движением прямой верхней руки вперед (рис. 19, г—ж).

По мере подтягивания опорной ноги к лопасти туловище постепенно выпрямляется и поворачивается в положение грудью к наружному борту в положении плечом к внутреннему борту. Кисть прямой тянущей руки идет все время горизонтально вдоль борта. Вес тела находится на опорной ноге.

Гребец должен стремиться как можно дольше сохра-
 нять вертикальное положение весла в воде и продвигать
 его вперед строго на киле, сохраняя баланс с помощью

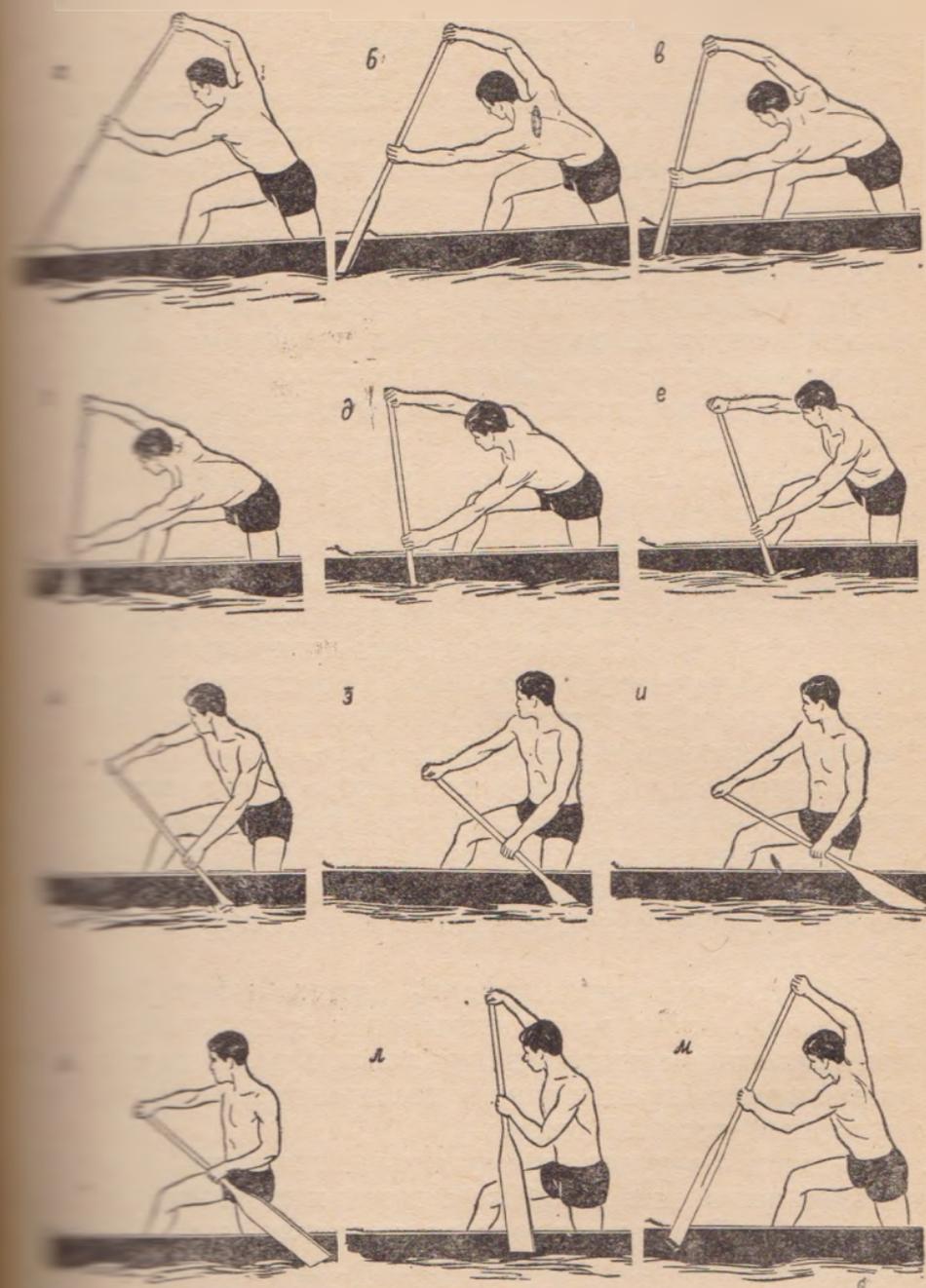


Рис. 19. Техника гребли в каноэ (одиночка, вид сбоку)

перемещения таза и нажима стопы направляющей
Проводка в основном заканчивается, когда кисть
руки находится между направляющей и опорной

Конец проводки

Конец проводки различен у гребцов на двойках и
цов на одиночках. Последние, кроме выведения
весла из воды, часто вынуждены производить
подруливание. Путем подруливания гребец воз
лодку на прямой курс, с которого она стремится
сторону вследствие проводки с одного борта.

Как только проводка лодки вперед заканчива
ло вынимается из воды быстрым поднятием
причем нижняя рука сгибается в локтевом суставе,
няя поднимается почти прямой (рис. 19, к). Кисть
ней руки направляется вдоль бедра опорной ноги
и затем вперед. Туловище окончательно выпрям
поворачивается грудью вперед.

При необходимости подруливания нижняя
должна тягу весла назад. Верхняя рука про
кать рукоятку весла вперед-вниз к колену на
ноги. Кисть верхней руки при этом поворачи
ружному борту, вследствие чего лопасть весла
вается ближней к борту кромкой назад вдоль
наружной кромкой вперед (рис. 19, з—и).

Пальцы нижней руки могут плотно об
жень весла и тогда кисть сгибается, способ
лопасти. У некоторых гребцов пальцы сво
вают стержень весла, допуская прокручив
при подруливании, как во втулке. В этом
тается прямой.

При подруливании стержень весла
внутреннего борта лодки, возвращая ее
При правильном подруливании лопасть
скания верхней руки к колену постепенно
внутренней кромкой вперед.

К концу подруливания туловище
кальное положение и вместе с тазом
дью вперед. Вес тела находится на
чании проводки все мышцы гребца
в выведении лопасти весла из воды.
лены.

Занос

Во время заноса все движения гребца должны быть ритмичными и плавными для сохранения равномерности движения лодки. Лопасть весла в целях уменьшения сопротивления воздуха заносится наружной кромкой вперед и выводится вперед перед началом проводки.

Во время заноса рука, сгибаясь в локтевом суставе, пронесется над водой вперед и выпрямляется, приготавливаясь к началу проводки. Верхняя рука закругленным движением выводится к наружному борту поднимается вверх и, постепенно выпрямляясь, также приходит на исходное положение перед началом проводки. В конце заноса туловище гребца выводится грудью к наружному борту, а плечо выводится вперед к внутреннему борту (рис. 19).

После заноса выводится исходное положение для следующего гребка.

Во время заноса рука может приходиться в исходное положение выводится вверх прямым подниманием вверх-вперед. В конце заноса рука пронесется над водой в вертикальном положении.

Во время заноса должна быть максимально использована лопастная поверхность гребца. Ритм дыхания гребца должен соответствовать ритму гребли. Во время заноса, как правило, выдох, в конце проводки выдох. Вес тела гребца во время движения гребка остается на опорной ноге.

Во время заноса выводится исходное положение и лучшего усвоения техники гребли на каное-одиночке на рис. 20, а—з показаны различные варианты движения его на зрителя.

Способности управления

Во время заноса гребца курс каное-одиночки, кроме заноса, во время проводки, может быть применен

Во время заноса гребец выводит лопасть весла в исходное положение, выводит лопасть в сторону, то в первой половине проводки не только продвигать лодку вперед, но и выводит лодку к лопасти, т. е. возвращает лодку к лопастям (рис. 21, а).



Рис. 20. Техника гребли в каноэ (одиночка, вел)

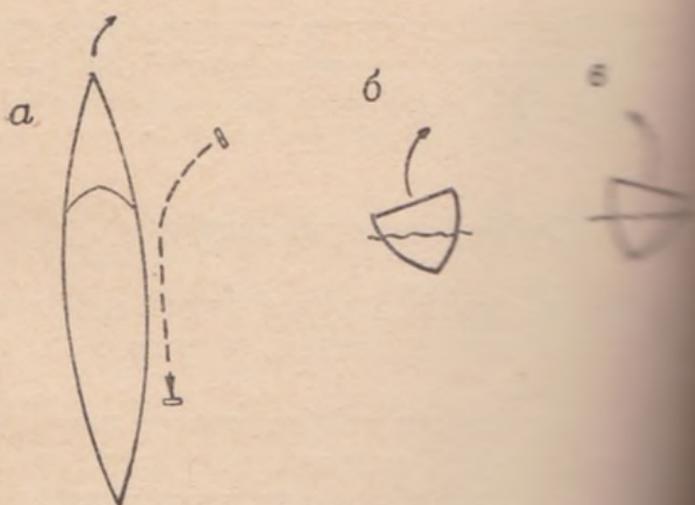


Рис. 21. Способы изменения движения каноэ

Если в фазе заноса наклонить лодку на наружный борт, она будет стремиться к повороту во внутреннюю сторону и также возвращаться на прямой курс (рис. 21).

Если при наличии ветра в три четверти справа-спереди гребца, работающий вдоль правого борта, будет стоять в лодке в центре или ближе к носу, то ветер сильнее разворачивает корму, чем нос, и лодка будет возвращаться на прямой курс. Наоборот, если ветер будет дуть сзади или слева-спереди, то гребец должен стоять ближе к корме.

В процессе гребли используют все возможные способы возвращения лодки на прямой курс, вследствие чего возникает необходимость систематического подруливания лодки при каждой проводке. Наиболее эффективным способом подруливания в лодке является подруливание в поворотах.

В лодке в двойке осуществляют подруливание одновременно обоими гребцами. В принципе состоит в том, что гребцы, находясь у носа и кормы лодки, делают повороты в разные стороны в зависимости от положения весла. Например, при необходимости поворота лодки вправо первый гребец поворачивает носовую стрелку на левую сторону, а второй гребец поворачивает кормовую стрелку на правую сторону.



Рис. 22. Способ изменения направления движения каное-двойки против часовой стрелки

В это время первый гребец в это время начинает проводку спереди лодки, подтягивая ее вправо. Лодка поворачивается на левый борт (рис. 22). При этом первый гребец делает крутой поворот влево, первый гребец поворачивает носовую стрелку на левую сторону, а второй гребец поворачивает кормовую стрелку на правую сторону. В это время лодка и резко подтягивать нос лодки. Второй гребец будет делать проводку дальше от кормы, а первый ближе, то лодка также будет поворачиваться на левый борт.

При подруливании лодки необходимо всегда внимательно следить за направлением движения лодки. Если лодка поворачивается в неправильном направлении, то на подруливание потребуется три-четыре гребка, но если лодка уже поворачивается в правильное направление, то придется затратить много сил, чтобы вернуть ее на правильный курс.

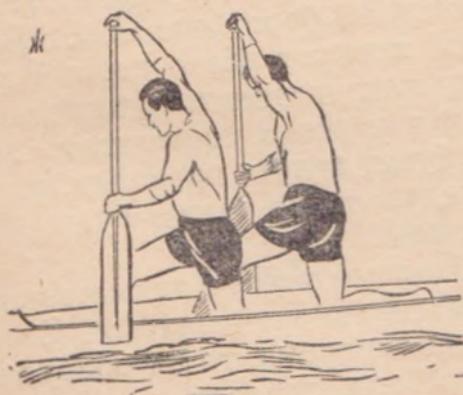
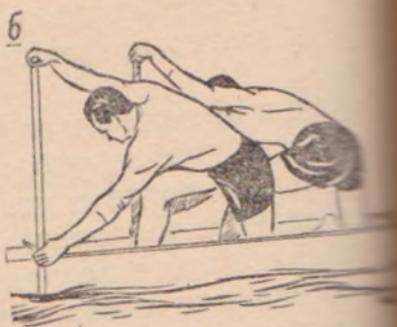
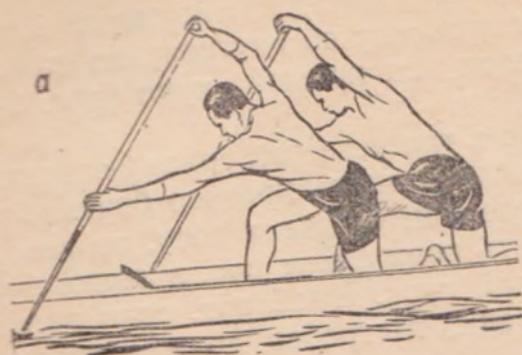
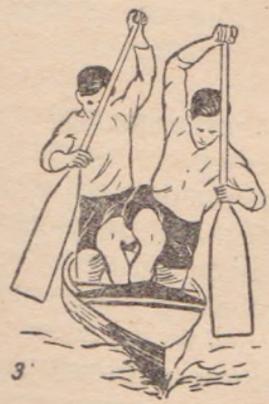


Рис. 23. Техника гребли в каноэ (двойка, вид сверху)

...ность командной гребли заключается в необходи-
 ... совершенно одинаковой и одновременной работы
 ... гребцов (рис. 23, а—з и 24, а—з).



... гребля в каноэ (двойка, вид спереди)

В отличие от всех других лодок, каноэ-одиночки на старте могут устанавливаться под некоторым углом к направлению дистанции (в сторону внутреннего берега). В этом случае гребец может сделать несколько стартовых гребков без подруливания, так как лодка сама выдержит правильный курс.

Первый стартовый гребок обычно делается с силой, чтобы сдвинуть лодку с места. Задача последующих гребков — как можно быстрее сообщить лодке максимальную скорость, для чего они делаются короткими и частыми с постепенным удлинением их по мере разгона. Другим правилом, на дистанции 1000 м стартовое ускорение должно продолжаться на первых 100—150 м, после чего переходят на обычный гоночный гребок, максимальный для «катывающей» лодки.

В конце дистанции всегда следует финишное ускорение.

Продолжительность ускорения после старта на дистанции 10 000 м зависит от тактической ситуации. Ускорение проводится на отрезке 300—400 м. Ускорение на дистанции может иметь место только в начале гонимости проводки, а не ускорения заноса или в конце длины проводки.

Тактические особенности соревнований на дистанции на каноэ мало чем отличаются от соревнований на байдарках. Гребцы на каноэ-одиночке вынуждены волноваться от впереди идущей лодки внутри гонимости. Так как волна не только тянет лодку за собой, но и стремится повернуть ее в сторону лодки, то обычно отпадает необходимость в подруливании, что также облегчает работу гребца на лодке.

Для облегчения работы используется волна от впереди идущей лодки, но гребцу приходится вытесняться вперед из этого положения. В гонимости вытеснение в тактике бывает затруднительно. Для вытеснения вперед выйти в сторону, перейти через волну в сторону лодки и резким ускорением проехать мимо лодки.

Ритм гребли на всем протяжении дистанции должен оставаться постоянным. Гонимости на дистанции 1000 м обычно составляет на однокорпусных лодках 56—62 гребка в минуту. На дистанции 10 000 м темп будет 46—50 и 48—54 гребка в минуту.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Содержание ниже содержание уроков на первый год является примерным. Вследствие этого инструкция при проведении очередного урока необходимо внести изменения поправки, исходя из конкретных условий, в которых он будет проходить. К таким конкретным относятся состояние погоды и материальное состояние состав группы (команды) и ее подготовлен-

ность. Если состав группы (команды) новичков легкого, то материал первых занятий, следует материал следующих уроков сконцентрировать в одном уроке, чтобы выделить больше времени на проработку материала более трудных уроков. Если занимающиеся плохо усваивают материал очередных занятий, то можно между ними вводить дополнительные занятия, чтобы проверить плохо усвоенный материал предыду-

щих занятий указаны уроки по лыжной подготовке и другим видам спорта, причем указаны различные упражнения. Однако материал выполнения в данном пособии отсутствует и методика занятий по этим видам спорта по гребле незнакома, следует использовать помощь актива соответствующей спортивной организации использовать брошюры поурочного издания по подготовке к сдаче отдельных норм по лыжам, плаванию, стрельбе и др.), а также руководством «Физкультура и спорт».

Для лучшего повторения текста одного упражнения в серии уроков в пособии выделены упражнения по гребле и методике обучения, по общему физическим физическим упражнениям. В конце главы делается ссылка на соответствующий материал и должен быть изучен инструк-

ция по обучению и тренировке, по техническим упражнениям соответствующих разделах, а при выполнении упражнений и примерные темы даны в

ПОУРОЧНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ С ГРЕБЦАМИ В ПЕРВОМ ГОДУ ОБУЧЕНИЯ

1-е занятие. Теоретическая подготовка — 2 часа
Тема «Физическая культура и спорт в СССР».

Содержание. Значение Великой Октябрьской социалистической революции для развития физической культуры и спорта в СССР. Руководящая и направляющая роль Коммунистической партии Советского Союза в развитии физической культуры и спорта в СССР. Роль профсоюзов в развитии физической культуры и спорта.

Физическое воспитание — составная часть всестороннего воспитания. Задачи физического воспитания в СССР — укрепление здоровья, всестороннее развитие советских людей и подготовка их к труду и защите Родины.

Задачи физкультурного движения в СССР. Постановление ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1945 г. о развитии физкультурного движения в СССР. XX съезд КПСС.

Коллектив физической культуры — основа физического воспитания и массового физкультурного движения.

Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО — основа советской системы физического воспитания.

Значение комплекса ГТО в развитии физической культуры и спорта в СССР. Значение комплекса ГТО в укреплении здоровья и всестороннем физическом развитии советских людей, привития им жизненно необходимых знаний, умений и навыков.

Ознакомление с положением и историей комплекса ГТО. Ступени комплекса ГТО (БГТО, ГТО, ГТО высшей ступени). Нормативы комплекса, значение комплекса ГТО.

Комплекс ГТО как основа общей физической подготовки занимающихся в спортивных секциях. Организация учебно-тренировочной работы в соответствии с требованиями комплекса ГТО. Основные методы и средства выполнения нормативов комплекса ГТО. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в различные периоды учебно-тренировочной работы в спортивных секциях.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в СССР. Массовый физкультурно-спортивный движение. Характеристика массового спорта. Советские спортсмены в борьбе за мир и дружбу между народами.

Высокий моральный облик советских спорт-

Высокий рост материального благосостояния и
советских людей — основа массового развития
в СССР.

и содержание работы секции гребного спорта.

Лыжная подготовка — 2 часа.

— ознакомление с материальной частью,
техники переменного хода.

Материальная часть, выбор и под-
— 20 мин., ходьба без палок на учебном кру-

изучение техники переменного хода —
ходьба на лыжах 5—6 км.

1. Теоретическая подготовка — 1 час.

Краткие сведения о строении и функциях ор-

Краткие сведения о строении орга-
Ведущая роль центральной нервной си-
тельности всего организма. Костная система,
скелет и мышцы, их строение и взаимодейст-

Физическая подготовка — 2 часа. Спортпло-

— развитие физических способностей зани-
и обучение разнообразным двигательным на-

Вводная часть — тема № 1*.

1) упражнения на растягивание (в ос-
наклоны туловища вправо и влево, со-
тей вдоль туловища — 10 раз; ноги на
в стороны, повороты туловища впра-
раз; ноги на ширине плеч, руки вверх,
движение туловища — вправо и влево —
№ 26** — 20 раз; № 27 — на месте
— по 10 раз; ходьба — 30 сек.; бег —

на силу (№ 57 — 20 раз; № 66 — по
№ 72 — 10 раз; № 79 — 20 м; ходь-

частей уроков дано под соответствующи-
на стр. 154—155.

данно под соответствующим номе-
на стр. 156—175.

ба — 30 сек; бег равномерный — 1 мин.; № 130 — ны — по 15 раз; № 136 — от груди и из-за головы — 20 раз; № 138 — 5 раз; № 165 — вес 30 кг — 10 раз

3) упражнения на внимание (ходьба по кругу — счет «раз» остановиться или продолжать движение — остановки, на счет «два» — повернуться кругом, на «три» — присесть; то же, но с изменением команд);

4) упражнения типа зарядки I степени комплекта (№ 1—4 6—8 раз);

5) игры подвижные (№ 7—3 мин.; встречная эстафета на 40 м);

6) волейбол (игра в 3 партии).

Заключительная часть — тема № 3*.

4-е занятие. Лыжная подготовка — 2 часа.

З а д а ч а — см. занятие 2-е.

С о д е р ж а н и е. Материальная часть — подготовка смазка лыж — 20 мин.; ходьба без палок на учебном лыжном склоне — 10 мин.; изучение техники переменного хода — 20 мин.; прогулка на лыжах по слабопересеченной местности — 10 км.

5-е занятие. 1. Теоретическая подготовка — 1 час.

Т е м а «Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма человека».

С о д е р ж а н и е. Основные сведения о строении и функциях крови. Сердце и сосуды. Дыхательная система. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

2. Общая физическая подготовка — 2 часа.

З а д а ч а — см. занятие 3-е.

С о д е р ж а н и е. Вводная часть — тема № 3*.

Основная часть: 1) упражнения на растягивание: руки на ширине плеч, поднять руки — вдох, опустить — выдох; сгибанием носка одной ноги, потом другой — по 5 раз; ноги на ширине плеч, кисти сцепить в замок, наклоны туловища и рук вправо и влево по 5 раз; № 26 — в стороны и в стороны по 10 раз; № 27 — в движении по 10 раз; № 28 — 10 раз; № 32 — бег равномерный — 30 сек; бег равномерный — 1 мин.

2) упражнения на быстроту (№ 130 — бег равномерный — 1 мин.)

* Содержание заключительных частей уроков указывается в соответствующим номером темы в перечне на стр. 174.

№ 180 — в упоре лежа — 20 раз; № 183 — 3 раза; № 185 — 5 раз; ходьба — 30 сек.; бег — 30 сек.);

упражнения на внимание (№ 192 — стоя с двумя руками — 5 мин.);

упражнения на равновесие (№ 200 — с остановками и поворотами, поточно — 5 раз; № 204 — стоя по ходьбе — 1 мин.; переменный бег — 30 сек.);

упражнения на силу (№ 140 — 10 раз; № 45—50 — по 10 м; № 91 — по 15 раз каждой рукой; № 92 — 5 раз; № 108 — 10 раз; № 105—8—10 раз; № 105 — в два приема — 2 раза; ходьба — 1 мин.; бег — 1 мин.);

упражнения типа зарядки I ступени комплекса ГТО: подвижные игры (№ 3—5 мин.; № 4—2 раза);

баскетбол (2 тайма по 15 мин.)

заключительная часть — тема № 1.

занятие. Лыжная подготовка — 2 часа.

задача — см. занятие 2-е.

содержание. Смазка лыж (повторение) — ходьба без палок на учебном кругу — 10 мин.; техника переменного хода — 20 мин.; бег в равном среднем темпе — 3 км; прогулка по среднепеременной местности — 5 км.

занятие. Общая физическая подготовка — 2 часа. зарядка.

задача — см. занятие 3-е.

содержание. Вводная часть — тема № 2.

основная часть: 1) упражнения на растягивание (см. занятие 3-е, а также № 34 — вперед — по 5 раз; то же, в обратную сторону — по 5 раз; ходьба — 30 сек; бег — 1 мин.);

упражнения на быстроту (№ 182—20 раз; № 184 — 10 раз; переменный бег с короткими ускорениями — 30 сек.);

упражнения на внимание (упражнения № 192 — стоя с двумя руками — 5 мин.);

упражнения на координацию (№ 205 — руки перед собой, вращение кистей на себя, от себя, правая от себя, левая от себя, и наоборот — 3 мин.; № 209 — на «раз» поднимаю руку в сторону или опустить, на «два» — поднимаю вверх, смена движений по 3—5 раз);

5) упражнения на равновесие (№ 204 — стоя — 5 схваток; ходьба — 30 сек; бег — 1 мин.);

6) упражнения на силу (№ 37—10 раз; № 41 — лопы и повороты — по 10 раз; № 36 — руки перед грудью, ладони сложены, сгибание одной кисти с сопротивлением другой — 15 раз; № 57 — имитация движений байдарника — 20 раз; № 65 — 5 раз; ходьба — 30 сек; № 70 — по 5 раз; № 79 — на спине — по 15 мин.; № 83 — на коленях — 20 раз; бег равномерный — 1 мин.; № 90 — по 15 раз каждой рукой; № 165 — вес 30 кг — 12 раз);

7) игры подвижные (№ 5 — 5 мин.; № 7 — 5 мин.; № 11 — 7 мин., № 10—15 мин.);

8) волейбол (20 мин.).

Заключительная часть — тема № 3.

8-е занятие. Лыжная подготовка — 2 часа.

З а д а ч а — изучение техники, подготовка к соревнованиям по сдаче норм ГТО I степени.

С о д е р ж а н и е. Ходьба без палок — 10 мин. Изучение техники переменного хода на учебном кружке — то же, одновременного бесшажного и двухшажного — 20 мин.; бег в равномерном темпе — 5 мин. Изучение техники подъемов — 25 мин.

9-е занятие. Общая физическая подготовка — 2 часа. Спортзал.

З а д а ч а — развитие физических способностей учащихся, имеющих с преимущественным развитием силы, выносливости и обучение разнообразным двигательным действиям.

С о д е р ж а н и е. Вводная часть — тема № 3.

Основная часть: 1) упражнения на равновесие: в положении стоя на шережке взяться за руки, сесть и встать — по 3 раза; повороты туловища и рук — по 10 раз; ноги на ширине плеч, поднять руки вверх и нагнуться с пружинящим касанием руками пола — по 5 раз; ноги, потом другой «выдох» — 5 раз; № 21 — по 2 раза каждой ногой, № 26 — по 10 раз вперед по 10 раз; то же, в сторону — по 10 раз;

2) упражнения на быстроту (№ 185 — по 1 мин.; то же, переступанием — по 1 мин.; № 186 — по 1 мин.; № 187 — по 1 мин.; № 188 — в темпе 200 м — 20 сек.; то же, в темпе 100 м — 10 сек.; ходьба с упражнениями для выносливости (№ 189 — 1 мин.; № 190 — 1 мин.);

упражнения на координацию (№ 206/а — 3 мин.);
упражнения на равновесие (№ 196 — 3 попытки;
— с закрытыми глазами — 3 попытки; № 200 —
— 5 раз);

упражнения на расслабление (№ 220—8—10 раз);
упражнения на силу (№ 37—10 раз, на одной руке
№ 42—5 раз; № 38—5 раз; № 58—10 раз;
— 10 раз поочередно; № 91 — по 15 раз; № 92—3 ра-
№ 111—15 раз поочередно; № 125 — в два приема
№ 88—10 раз; № 115 — поточно 2 раза;
— вес 30 кг — 3 раза и вес 40 кг — 3 подхода по

упражнения на ловкость (№ 212 — 10 м; № 218 —
прыжка вперед с места — 3 раза);

упражнения подвижные (№ 9—2 партии).

Вводная часть — тема № 1.

Занятие. Лыжная подготовка — 2 часа.

Вводная часть — см. занятие 8-е.

Занятие. Изучение техники одновременного
хода — 20 мин.; изучение техники спусков—
— в переменном темпе — 5 км; прогулки по пе-
— местности — 5 км.

Занятие. 1. Теоретическая подготовка — 1 час.

«Гигиена гребца. Предупреждение травм. Ока-
— помощи».

Занятие. Гигиена гребца. Личная гигиена,
питания гребца. Использование естественных
(солнца, воздуха и воды) для закаливания.
техника спортивного массажа и самомасса-
— требования к местам занятий, одеж-

— травм. Понятие о травме. Особенно-
— занятиях гребным и другими видами спор-
— травм на занятиях и соревнованиях и меры
—

— помощи. Первая доврачебная помощь

— физическая подготовка — 2 часа. Спортпло-

— см. занятие 9-е.

— Вводная часть — тема № 4.

1) упражнения «на растягивание»
нагнуться, руки вниз с касанием нос-

ков—выдох—10 раз; кружение туловища и рук—5 № 29 — 10 раз; № 30 — с партнером — по 10 раз; № 31 — 5 раз; № 33—5 раз);

2) упражнения на равновесие (№ 200—10 № 204 — стоя — 10 раз);

3) упражнения на расслабление (№ 221—5—7 № 222—3—4 раза);

4) упражнения на координацию (№ 206,6 — 3 мин.);

5) упражнения на быстроту (№ 189 — разными шагами медленно по 1 мин. и переступанием на двух ногах быстро по 1 мин.; № 184—25 раз; № 185—25 ходьба — 30 сек; бег переменный — 2 мин.);

6) упражнения на внимание (упражнения типа упражнения I степени комплекса ГТО — 3—5 раз; № 192 — 2—3 мяча — 3 мин.);

7) упражнения на силу (№ 56 — поднимание одной стороны — по 10 раз; то же, вперед — по 5 раз; № 57 — 20 раз поочередно; № 57—20 раз; № 66—5 раз поочередно; № 72—15 раз; № 133 — сидя, от груди, из-за головы толчок — 10 мин.; № 79 — на плече — 15 м; № 134 — вес — 40 кг — 10 раз; ходьба — 30 сек.; бег переменный — 1 мин.);

8) упражнения на ловкость (№ 213 — вдвоем преодоление препятствия — 10 раз);

9) игры подвижные (№ 11—3 мин.; № 1 — эстафета на 40 м; № 7—3 мин.; № 15—3 схватки);

10) баскетбол (2 тайма по 20 мин.).

Заключительная часть (равномерный бег — 3 мин.; ходьба — 1 мин.; бег — 2 мин.; ходьба с упражнениями для успокоения дыхания — 2 мин.).

12-е занятие. Лыжная подготовка — 2 часа.

З а д а ч а — см. занятие 8-е.

С о д е р ж а н и е. Просмолка и ремонт лыж (№ 1 — 20 мин.); изучение техники переменного хода в малом круге — 20 мин.; изучение техники подъема в подъемном круге — 20 мин.; прохождение дистанции в равномерном стиле — 10 км.

13-е занятие. 1. Теоретическая подготовка — 1 час.

Т е м а «Врачебный контроль и самоконтроль».

С о д е р ж а н и е. Врачебный контроль как необходимое условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля.

гребцами. Показания и противопоказания к занятиям гребным спортом.

Изменение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности гребцов. Самоконтроль гребца. Знание и поддержание самоконтроля при занятиях гребным спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность, показатели и общее состояние.

Содержание самоконтроля. Изменение показателей при занятиях и неправильно построенном учебно-тренировочном процессе.

Физическая подготовка — 2 часа. Спортзал.
Учебная часть — см. занятие 9-е.

Учебная часть: 1) упражнения на растягивание — № 20 — 20 раз; № 23 — сидя — 10 раз; № 34 — наклоны в стороны — по 10 раз; № 28 — 5 раз; № 22 — № 30 — по 10 раз; № 32 — 10 раз);

упражнения на расслабление (№ 223 и 224 — по ходьба и бег);

упражнения на равновесие (№ 201 — поточно, с наклонами и наклонами — 3 раза; № 204 — сидя на гимнастическом мате; ходьба и бег);

упражнения на быстроту (игра № 3—3 мин.; № 189 упражнениями в среднем темпе — 3 раза по 1 мин. — 3 раза по 1 мин.; № 187 — 3 раза по 20 сек. — № 185 — 40 раз; № 183 — 3 раза);

упражнения на внимание (по занятию 3-му);

упражнения на координацию (вращение левой руки вправо и правой в локте, и наоборот — 3 мин.; обе

руки вперед, ладонями вверх, на счет «раз» и «два» в локте, на «два» и «четыре» — разгибание левой руки, а правая сгибается на «раз-два» и «три-четыре»; то же, смена рук — 5 мин., ходьба — 1 мин.);

упражнения на силу (№ 46 — 3 раза; № 51 — 5 раз, № 50 — попеременно — 10 раз и одновременно № 50 — 5 раз; № 125 — в три приема 2—3 раза; № 89 — лицом назад — по 10 раз; № 89 — для

байдарочников—сидя, для гребцов на каноэ—стоя на лене — 20 раз; ходьба и бег — 1 мин.; № 99 — 10 № 107 — 5 раз поочередно; № 111 — 20 раз поочередно; № 122—5—8 раз; № 116 или 121—2 раза поточно; № 123 — 10 прыжков; № 136 — разными способами 10 мин.; № 137 — вес 30 кг — 3 подхода, вес 40 кг — 2 подхода; ходьба и бег — 1 мин.);

8) упражнения на ловкость (№ 214 — 20 раз; № 215 — 10 раз; № 218 — поточно вперед и назад по два упражнения — по 3 раза, вдвоем — 3 раза);

9) игры подвижные (№ 9 — 3 партии).

Заключительная часть — тема № 1.

14-е занятие. Лыжная подготовка — 2 часа.

З а д а ч а — см. занятие 8-е.

С о д е р ж а н и е. Изучение техники одношажного одношажного хода — 20 мин.; совершенствование техники переменного хода — 10 мин.; изучение спуска с горных склонов переступанием — 20 мин.; прохождение дистанции переменном темпе — 10 км.

15-е занятие. Общая физическая подготовка — 2 часа. Спортплощадка.

З а д а ч а — см. занятие 9-е.

С о д е р ж а н и е. Вводная часть — тема № 2.

Основная часть: 1) упражнения на растяжку (по занятию 11-му);

2) остальные упражнения — по занятию 7-му с изменением дозировки на 30—40% (кроме игр).

Заключительная часть — тема № 3.

16-е занятие. Лыжная подготовка — 2 часа.

З а д а ч а — см. занятие 8-е.

С о д е р ж а н и е. Совершенствование техники попеременного и переменного ходов — 30 мин.; бег — 3 раза по 2 км сильно, с интервалами в 1 мин. покойно на двухкилометровом круге; изучение техники спуска с горных склонов и подъемов — 20 мин.

17-е занятие. Общая физическая подготовка — 2 часа. Спортзал.

З а д а ч а — см. занятие 9-е.

С о д е р ж а н и е. Вводная часть — тема № 4.

Основная часть: 1) упражнения на растяжку (по занятию 13-му);

2) упражнения на внимание (№ 132 — 3 партии).

упражнения на равновесие (№ 196 — 3 попытки; № 197 — круговые наклоны назад — 10 раз; № 202 — 3 раза; № 203 — два кувырка, ходьба по буму —

упражнения на расслабление (№ 220, 221 и 225 — 5 раз);

упражнения на быстроту (№ 186 — 6—8 раз; № 181 — 5 раз; № 187 — в движении 5—6 м; № 182 — на четыре мата — 2 раза по 1 мин. быстро; № 189 — разными способами — 6 мин.; ходьба и бег — 1 мин.; № 184 — в упоре — 10 раз; № 188 — в тихом темпе — 1 мин.; в среднем темпе — 30 сек.; в быстром темпе — 1 мин.; в максимально быстром темпе — 10 сек.);

упражнения на координацию (№ 206, б — 3 мин.);

упражнения на ловкость (№ 212 — вдвоем на одной ноге — 10 м; то же, через препятствие — 5 раз);

упражнения на силу (№ 47—3 раза; № 49 — 5 раз; № 50 — 3 раз поочередно; № 73 — 15 раз; № 91 — по 10 раз; № 92 — 6—8 раз; № 100 — 5 серий (вверх, вправо, влево, вверх, вниз); № 103 — по 20 раз; ходьба — 1 мин.; № 125 — в два и три приема по 2 раза; № 126 — 3 раз поочередно; № 108 — 15 раз поочередно; № 164 — по 10 м; № 165 — вес 40 кг — 10 раз; № 168 — по 3 подхода; № 172 — вес 20 кг — 1 мин.).
Вводная часть — тема № 1.

Упражнения по сдаче норм ГТО I ступени и упражнения на ловкость (проводится после занятия).

Упражнения. Лыжная подготовка — 2 часа.

Упражнения. Совершенствование техники и подготовка к сдаче норм I ступени комплекса ГТО.

Упражнения е. Совершенствование техники переноса одновременного ходов — 30 мин., бег в переменной скорости — 5 мин.

Упражнения. Общая физическая подготовка — 2 часа.

Упражнения — 9-е занятие 9-е.

Упражнения в. Вводная часть — тема № 5.

Упражнения в. I) упражнения на растягивание (№ 27 — вправо и влево; № 28 — двумя способами по 5 раз; № 33 — 5 раз);

Упражнения в. II) упражнения на быстроту (№ 183 — 3 раза; № 184 — 5 раз; № 189 — разными способами — 5 мин.;

№ 188 — семенящий бег — 1 мин.; бег с высоким махом бедра — 1 мин.; переменный бег — 2 мин. покойно, 1 мин. с ускорением, 1 мин. спокойно, 1 мин. с ускорением, 1 мин. бег и ходьба);

3) упражнения на внимание (№ 193 — 3 мин.; № 194 — 3 мин.);

4) упражнения на координацию (№ 209—3 мин.);

5) упражнения на расслабление (№ 221—224 — по 3 раза; № 226 — 2 мин.);

6) упражнения на силу (№ 65—5 раз; № 72 — 5 раз; № 71 — 10 раз поочередно; № 75 — 5 раз поочередно; № 57 — 20 раз; № 77 — 3 раза поочередно; № 135 — 5 схваток; № 136 — 10 раз; № 169 — 20 кг — 2 раза по 3 раза; № 175 — 20 кг — 30 раз; № 176 — 20 кг — 15 раз);

7) упражнения на ловкость (№ 212 — 2 раза по 10 м);

8) баскетбол (2 тайма по 10 мин.).

Заключительная часть — тема № 5.

20-е занятие. Лыжная подготовка — 2 часа.

Задача — см. занятие № 18.

Содержание. Совершенствование техники бега — 30 мин.; контрольное прохождение дистанции — 10 км; гонка — 10 км.

21-е занятие. Лыжная подготовка — 2 часа.

Задача — см. занятие 18-е.

Содержание. Совершенствование техники бега — 30 мин.; повторный бег 2 раза по 5 км с интервалом 3 км спокойно; совершенствование техники подъемов и спусков — 20 мин.).

22-е занятие. Лыжная подготовка — 2 часа.

Задача — см. занятие 18-е.

Содержание. Совершенствование техники бега — 30 мин.; бег в переменном темпе — 10 км; бег с переступанием — 20 мин.; прыжки — 10 мин.).

23-е занятие. Общая физическая подготовка — 2 часа.

Спортзал.

Задача — см. занятие 9-е.

Содержание. Вводная часть — 10 мин.

Основная часть: 1) упражнения на координацию (по занятию 9-му);

2) упражнения на равновесие (по занятию 9-му);

упражнения на расслабление (№ 227 и 228 — по

упражнения на быстроту (по занятию 13-му, с до-
упражнения № 188 — бег, высоко поднимая
— 2—3 раза до утомления);

упражнения на координацию (по занятию 13-му);

упражнения на силу (№ 21 — по 10 раз; № 60 —
чередно; № 75 — полуприседы — 10 раз пооче-
№ 70 — 3 раза; № 78 — 15 м; № 96 — 3 раза;
— 3 раза вверх и вниз; № 76 — 3 раза; № 102 —
№ 74 — 3 схватки; № 59 — 3 схватки; № 103 —
№ 136 — 10 мин.);

упражнения на ловкость (№ 214 — 3 мин.);

упражнения подвижные (№ 9 — 2 тайма по 5 мин., с пере-
ходной ходьбы, с упражнениями на расслабле-
ние — 1 мин.).

теоретическая часть — тема № 1.

Контроль по сдаче норм ГТО по лазанию или под-
вешиванию (проводится после занятия).

Лыжная подготовка — 2 часа.

Проверка степени подготовленности на ди-

17-е занятие. Контрольное прохождение — 10 км;

упражнения по технике подъемов и спусков — 30 мин.

Лыжная подготовка — 2 часа.

18-е занятие — см. занятие 18-е.

19-е занятие. Совершенствование техники бега —

бег — 2—3 раза по 3 км в полную си-
лу; бег — 2—3 раза спокойно; прогулка 2—3 км).

Контроль по сдаче норм ГТО по лыжам на ди-
станции (проводится вместо занятия 26-го).

Общая физическая подготовка —

развитие физических способностей занимаю-
щихся путем развития выносливости и
разнообразным двигательным навы-

Разминка (ходьба — 1 мин.; бег в

бег — 500 м и в переменном темпе — 1000 м,

бег баскетбольного или легкого на-
пряжения в мяч на ходу, упражнения на рас-

тягивание № 22 — 10 раз; № 26 — 15 раз; № 27 — вправо и влево; № 33 — по 5 раз).

Основная часть: 1) упражнения на быстроту (№ 181 — 1 мин.; игра № 183 — 3 мин.; № 189 — 8 мин.; бег переменный с короткими ускорениями по 20—30 м 5—6 раз по 3 мин., эстафета встречная на 50 м);

2) упражнения на расслабление (№ 227 и 228);

3) упражнения на силу (№ 57 — 15 раз; № 73 — 20 раз; № 79 — первый способ — 20 м; № 136 — толкание — вес 20 кг — 20 раз; № 135 — с двумя мячами — 3 мин.; № 165 — вес 20 кг — 20 раз; № 170 — вес 20 кг — до усталости);

4) упражнение на выносливость (переменный бег в том числе 2 раза по 500 м в $\frac{2}{3}$ силы, остальные — по желанию);

5) волейбол (оставшееся время).

Заключительная часть — тема № 4.

28-е занятие. Лыжная подготовка — 2 часа.

Задача — см. занятие 8-е.

Содержание. Совершенствование бега с различными поворотами переступанием — 40 мин.; игра в хоккей с мячом — 10 км.

29-е занятие. Общая физическая подготовка. Спортплощадка.

Задача — см. занятие 27-е.

Содержание. Разминка (ходьба — 1 мин.; бег медленный — 1 мин.; бег переменный с короткими ускорениями — 3 мин.; бег с мячом — 3 мин.; ходьба скрестным шагом — 3 мин.; прыжками и т. д. — 3 мин.; упражнения на силу № 21 — 2 мин.; № 23 — 3 мин.; № 26 — 3 мин.; № 27 — 1 мин.).

Основная часть: 1) упражнения на быстроту (№ 181 — 1 мин.; № 183 — 3 мин.; № 189 — 8 мин.; бег переменный с короткими ускорениями по 20—30 м 5—6 раз по 3 мин.; эстафета встречная на 50 м);

2) упражнения на силу (№ 57 — 15 раз; № 73 — 20 раз; № 79 — первый способ — 20 м; № 136 — толкание — вес 20 кг — 20 раз; № 170 — вес 20 кг — до усталости);

3) упражнения на выносливость (переменный бег в том числе 3 раза по 500 м в $\frac{2}{3}$ силы, остальные — по желанию);

баскетбол (2 тайма по 20 мин. с перерывом в 10 мин.).

Основная часть: построение, бег спокойный и ходьба с упражнениями для восстановления дыхания — 3 мин.

Занятие. I. Теоретическая подготовка — 2 часа.

Тема: «Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития гребного спорта в СССР».

Содержание. Краткая характеристика гребного спорта. Краткий обзор состояния гребного спорта в дореволюционной России. Применение гребных судов в трудовой обстановке. Организация клубов и соревнований. Строительство гребных судов.

Задачи гребного спорта в СССР. Значение и место гребного спорта в советской системе физического воспитания. Характеристика байдарочной гребли и гребли на каноэ. Задачи и место этих видов гребли в гребном спорте.

Состояние гребного спорта после Великой Отечественной войны. Тактика основных соревнований и спортивные результаты гребцов в СССР. Участие советских гребцов в международных играх и других международных соревнованиях.

Состояние гребного спорта. Меры по дальнейшему развитию гребного спорта в коллективе физического воспитания.

Физическая подготовка — 1 час. Спортплощадка.

Занятие 27-е.

Содержание. Разминка (ходьба обычная—2 мин.; ходьба с упражнениями — на носках, в приседе и т. п.—2 мин.; бег спокойный — 2 мин.; упражнения на растяжку—2 мин.).

Основная часть: бег в равномерном среднем темпе (в среднем темпе) — 1 км.

Заключительная часть: ходьба с упражнениями на восстановление дыхания — 5 мин.

Физическая подготовка и обучение — 2 часа. Гребная база.

Обучение технике гребли и развитие физических качеств занимающихся с преимущественным развитием выносливости и быстроты.

Содержание. Разминка (ходьба — 1 мин.; бег койный — 1 мин.; бег переменный с мячом — 3 мин.); упражнение на растягивание № 29 — 5 мин.; упражнение на внимание № 193 — 5 мин.).

Основная часть: 1) обучение технике гребли в подвижном учебном аппарате в бассейне и в проруби (объяснение частей весла, разворота лопастей у байдарочного весла; показ способа держания весла в руках; показ способа посадки в аппарат и посадки гребца в аппарат; показ и объяснение фаз гребка; показ и объяснение гребка в целом; опробование по 10 мин. каждым занятием — 40 мин.);

2) упражнения на быстроту (игра № 3—3 № 189—7 мин.—4 раза по 1 мин. с перерывом на упражнения для восстановления дыхания; № 192—5 мин.; встречная эстафета на 60 м);

3) упражнения на выносливость (переменный бег 4 км, в том числе 2 раза по 1000 м в $\frac{2}{3}$ силы с перерывом 1000 м спокойного бега);

4) волейбол (30 мин.).

Заключительная часть — тема № 3.

32-е занятие. Общая физическая подготовка и обучение технике гребли — 2 часа. Гребная база.

Задача — см. занятие 31-е.

Содержание. Разминка — по занятию 31-е с добавлением игр № 2—5 мин. и № 7—3 мин.

Основная часть: 1) обучение технике гребли в подвижном учебном аппарате (краткое повторение частей весла, способа держания весла и т. д.; объяснение работы весла и движений гребца в фазы начала проводки и проводки; изучение техники гребка в фазы начала проводки и проводки на фоне целостного выполнения гребка — 60 мин.);

2) баскетбол (2 тайма по 20 мин. с перерывом 5 мин.).

Заключительная часть: спокойный бег 500 м шагом на ходьбу с упражнениями для успокоения.

33-е занятие. Общая физическая подготовка и обучение технике гребли — 2 часа. Гребная база.

Задача — см. занятие 31-е.

Содержание. Разминка — по занятию 31-е.

Основная часть: 1) обучение технике гребли

учебном аппарате (проверка техники гребли в фазах начала проводки и проводки; показ и объяснение работы весла и движений гребца в фазах конца проводки и заноса; изучение техники гребли в фазах конца проводки и заноса на фоне целостного исполнения — 45 мин.);

- упражнения на выносливость (переменный бег с интервалами — 30 мин., в том числе 500 м в $\frac{2}{3}$ силы, 500 м в $\frac{2}{3}$ с интервалами по 2 мин. спокойного бега);
- волейбол (30 мин.).

Заключительная часть — тема № 5.

34-е занятие. Обучение технике гребли и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база.

Задача — см. занятие 31-е.

Содержание. Разминка — по занятию 30-му.

Основная часть: 1) обучение технике гребли в учебном аппарате (проверка техники гребли в фазах конца проводки и заноса в неподвижном учебном аппарате, тренировка в выполнении гребка в целом в неподвижном и подвижном учебном аппарате — 45 мин.);

- упражнения на внимание (№ 194—3 мин.);
- упражнения на равновесие (№ 204—3 мин.);
- упражнения на быстроту (№ 181—15 раз; № 184 — в убыстряющемся темпе; № 182—1 мин.; бой с интервалами — 2 мин.; № 189—5 мин.; встречная эстафета на 100 м);

- упражнения на силу (№ 135—3 мин.; № 136—10 мин.);

- упражнения на выносливость (переменный бег с интервалами в том числе 2 раза по 500 м в $\frac{3}{4}$ силы с интервалом по 2 мин. спокойного бега);

- игра в лапту (15 мин.).

Заключительная часть — тема № 2.

35-е занятие. Обучение технике гребли и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база.

Задача — см. занятие 31-е.

Содержание. Разминка — по занятию 30-му.

Основная часть: 1) обучение технике гребли в учебном аппарате (тренировка в выполнении гребка в целом в неподвижном учебном аппарате — 40 мин. совсем спокойного бега);

- игра в ручной мяч «7:7» (30 мин.).

Заключительная часть: бег спокойный 500 м; ходьба с интервалами — 3 мин.

Соревнование по сдаче норм ГТО в беге на 1500 и 3000 м (взросс). Вне графика часов занятий.

30-е занятие. 1. Теоретическая подготовка — 2 часа. Гребная база.

2. Тема: «Гребной инвентарь и уход за ним».

31-е занятие. Классификация гребных судов. Разновидности судов. Основные части и их назначение. Хранение и уход за ними в процессе эксплуатации. Подготовка судов к соревнованиям. Правила выноса и вноса судов. Качество, размеры и подгонка весел, хранение, ремонт и уход за ними. Дополнительный инвентарь (подушки, весла) и уход за ним. Одежда и обувь гребца. Организация внутреннего распорядка и пользования судами. Обучение технике гребли — 1 час. Гребная база.

32-е занятие. Обучение технике гребли в учебных лодках. 33-е занятие. Тема: «Разминка (ходьба и бег — 2 мин.; упражнения — 5 мин.; переменный бег — 3 мин.)».

34-е занятие. Часть: 1) обучение технике гребли в учебных лодках в подвижных учебных аппаратах (вынос весел из эллинга; посадка в лодку; посадка в лодку и тренировка в выполнении гребка в лодке — 3 мин. Всего 3—4 км).

2) уборка весел; установка лодки на стеллажи; отстранение лодки и весел; установка на стеллажи.

35-е занятие. Обучение технике гребли и общая физическая подготовка — 2 часа. Спортплощадка, гребная база.

36-е занятие — см. занятие 31-е.

37-е занятие. Разминка (ходьба и бег — 2 мин.; упражнения — 5 мин.; переменный бег — 3 мин.); упражнения — 10 мин.; переменный бег — 3 мин.);

38-е занятие. 1) общая физическая подготовка (обучение технике гребли в учебных лодках (изучение техники гребли в фазе начала проводки на фоне цели); упражнения на учебном круге — 20 мин; сочетание упражнений и дыхания — 10 мин.; самостоятельная тренировка в выполнении гребка в целом — 40 мин. Все занятия — по занятию 39-му.

41-е занятие. Обучение технике гребли — 2 часа. Спортивная база.

З а д а ч а — обучение технике гребли в учебных лодках.

С о д е р ж а н и е. Разминка (ходьба и бег — 2 мин.; общеразвивающие упражнения — 10 мин.; переменный бег и ходьба — 3 мин.).

Основная часть: обучение технике гребли в учебных лодках (изучение техники гребли в фазе прохода — 30 мин.; тренировка в выполнении гребка в целом — 40 мин.; устранение ошибок в технике гребли в учебном аппарате — 20 мин. Всего 5 км).

З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь: упражнения в потягивании, легкий бег, переходящий в ходьбу, — 10 мин.

42-е занятие. Обучение технике гребли и общеразвивающая физическая подготовка — 2 часа. Спортплощадка. Спортивная база.

З а д а ч а — см. занятие 31-е.

С о д е р ж а н и е. Разминка — по занятию 31-е.

Основная часть: 1) общая физическая подготовка (по занятию 40-му);

2) обучение технике гребли в учебных лодках (изучение техники гребли в фазе конца проводки — 30 мин.; тренировка в выполнении гребка в целом — 40 мин.; в том числе работа над балансом на учебном аппарате — 20 мин. Всего 5 км).

З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь — по занятию 30-е.

43-е занятие. Обучение технике гребли и общеразвивающая физическая подготовка — 2 часа. Спортплощадка. Спортивная база.

З а д а ч а — см. занятие 31-е.

С о д е р ж а н и е. Разминка — по занятию 31-е.

Основная часть: 1) общая физическая подготовка (по занятию 40-му); обучение и тренировка в метании гранаты — 10 мин., переменный бег с короткими остановками — 30—40 м с хода 8—10 раз, всего 3 км — по занятию 30-е.

2) обучение технике гребли (изучение техники гребли в фазе заноса — 15 мин.; тренировка в выполнении гребка в целом — 40 мин., в том числе работа над балансом на учебном аппарате — 20 мин. Всего 6—7 км);

3) баскетбол (2 тайма по 10 мин.).

З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь: спокойный бег, ходьба, — 5 мин.

занятие. Проводится по свободному расписанию
сочетанием пропущенного в предыдущих занятиях ма-
териала, а также работы над отстающими сторонами фи-
зической и технической подготовки).

занятие. Обучение технике гребли и общая физи-
ческая подготовка — 2 часа. Гребная база.

задача — см. занятие 31-е.

Поддержание. Разминка (ходьба и бег — 2 мин.;
подготавливающие упражнения — 5 мин.; переменный
бег — 3 мин.).

Основная часть: 1) общая физическая подготовка
(ходьба со скакалками — 5 мин.; игра № 3 — 3 мин.;
упражнения с набивными мячами — 7 мин.; обучение тех-
нике гребков в длину с разбега — 15 мин.; обучение тех-
нике быстрого старта — 10 мин.);

обучение технике гребли (тренировка в выполнении
гребка в целом в учебных двойках — 40 мин. Всего

основная часть — по занятию 39-му.

занятие. Обучение технике и тренировка по греб-
ной базе. Гребная база.

занятие — обучение технике гребли в лодках и под-
готовке к соревнованиям с преимущественным развитием
общей выносливости.

Поддержание. Разминка — по занятию 45-му.

Основная часть: 1) обучение технике гребли (трени-
ровка в выполнении гребка в целом на учебном круге —
10 мин.; гребля в зада-
нием темпе 70—80—60 гребков и т. д.) —
5 км);

тренировка (длительная гребля без остановки в
двойках — 6 км).

основная часть — по занятию 39-му.

занятие. Обучение технике гребли и общая физи-
ческая подготовка — 2 часа. Спортплощадка, гребная

задача — см. занятие 31-е.

Поддержание. Разминка — по занятию 45-му.

Основная часть: 1) общая физическая подготовка (уп-
ражнения с набивными мячами — 5 мин.; упражнения
с набивными мячами — 3 мин.; тренировка в метании гранаты —
5 мин.);

2) обучение технике гребли (тренировка в выполнении гребка в целом на учебном круге — 20 мин.; работа над балансом — 10 мин.; то же, в усложненных условиях — на волне или в сочетании с греблей по командам, с поворотами и т. д. — 30 мин.; устранение ошибок в технике гребли в неподвижном учебном аппарате — 15 мин. Всего 8 км).

Заключительная часть: спокойный бег, переход на ходьбу, — 5 мин; комплектование команд из числа участников учебной группы с целью проведения дальнейшей подготовки к соревнованиям, главным образом в основных лодках.

48-е занятие. Обучение и тренировка по гребле. 2 часа. Гребная база.

З а д а ч а — см. занятие 46-е.

Содержание. Разминка — по занятию 45-м.

Основная часть: 1) обучение технике гребли в рывочных лодках (тренировка в выполнении гребка в целом на учебном круге — 20 мин.; руление лодки — 10 мин.; обучение технике старта — 20 мин. Всего 5 км);

2) тренировка (длительная гребля в стартовой лодке с одной остановкой после 3 км—8 км).

Заключительная часть — по занятию 32-м.

49-е занятие. 1. Теоретическая подготовка — 2 часа.

Т е м а «Основы техники и тактики гребли».

С о д е р ж а н и е. Понятие о технике и тактике гребли. Основные принципы техники и тактики для совершенствования техники и достижения высоких спортивных результатов.

Краткие сведения по теории гребли. Основные принципы движения лодки. Понятие об изменении уровня воды в зависимости от изменения скорости движения тела в воде. Наиболее выгодные размеры лодки, весла, угол наклона лопасти весла. Длина проводки.

Техника движения гребца в отдельных лодках. Техника в гребле на байдарках и каноэ с веслами различной массы и кинокольцовок. Ритм и темп гребли. Взаимосвязь ритма и дыхания, напряжения и расслабления мышц при гребке. Особенности одиночной и двойной гребли.

Понятие о тактике и тактических приемах гребли. Тактика старта, тактика на дистанции и тактика финиша.

Просмотр учебных кинофильмов.

2. Обучение технике гребли—1 час. Гребная база.

Задача — обучение технике гребли.

Содержание. Разминка (ходьба и бег — 2 мин.; упражнения на растягивание—5 мин.; игра № 4—3 мин.).

Основная часть: обучение технике гребли в тренировочных лодках (тренировка в выполнении гребка в целом и в работе команды—40 мин. Всего — 6 км).

Заключительная часть — по занятию 39-му.

3-е занятие. Проводится по свободному расписанию (занятие 44-е).

4-е занятие. Обучение технике гребли и общая физическая подготовка — 2 часа. Спортплощадка, гребная база.

Задача: совершенствование техники гребли и развитие физических способностей занимающихся с преимущественным развитием быстроты и скоростной выносливости.

Содержание. Разминка (ходьба и бег—2 мин.; упражнения на растягивание—3 мин.; упражнения со скакалкой—3 мин.; игра № 3—2 мин.).

Основная часть: 1) общая физическая подготовка (совершенствование техники бега с низкого старта на 100 м—20 мин.; совершенствование техники прыжков в длину—10 мин.);

2) совершенствование техники гребли (совершенствование техники гребли в фазах начала проводки и проводки в полную силу на учебном круге — 10 мин.; тренировка в выполнении гребка в целом—10 мин.; гребля по заданному ритму и темпу—15 мин.; сборка инвентаря—10 мин. Всего 8—10 км); 3) игра в ручной мяч «7:7» (30 мин.).

Заключительная часть: бег и ходьба с упражнениями на выносливость дыхания — 5 мин.

5-е занятие. Совершенствование техники и тренировка в гребле — 2 часа. Гребная база.

Задача: совершенствование техники и подготовка к соревнованиям по гребле.

Содержание. Разминка — по занятию 45-му.

Основная часть: 1) совершенствование техники гребли в учебной и гоночной лодках (гребля на учебном круге — 5 мин.; гребля по заданному инструктором ритму и темпу — 15 мин.; совершенствование техники гребли в учебной лодке — 10 мин.; совместные старты на 20—30 гребков в учебной лодке — 2—3 раза—10 мин. Всего 5 км);

2) тренировка (длительная гребля в среднем темпе — 3 км; то же, после 2—3-минутной остановки в спокойном темпе без остановки — 5—7 км).

Заключительная часть — по занятию 39-му.

53-е занятие. Совершенствование техники гребли. Общая физическая подготовка — 2 часа. Спортплощадка. Гребная база.

Задача — см. занятие 51-е.

Содержание. Разминка (ходьба и бег — 2 мин.; упражнения на растягивание — 5 мин.; упражнения со скакалками — 3 мин.).

Основная часть: 1) общая физическая подготовка. Тренировка в метании гранаты в цель — 10 мин.; то же, дальность — 15 мин.; переменный бег с короткими остановками с хода по 20—30 м — 5 мин.; встречная гребля с низкого старта на 40 м);

2) совершенствование тактики гребли в тренировочных или гоночных лодках (совершенствование гребли в фазах конца проводки и заноса на фоне быстрого исполнения на учебном круге — 20 мин.; самостоятельным определением темпа — 10 мин.; гребля по заданному темпу — 10 мин.; учебное переворачивание из лодки с укладкой весел в лодку и буксировкой на регу — 2 раза (проводится в теплую погоду при температуре воды не ниже 16°, около берега, с повышенной предосторожностью. Всего — 8 км).

Заклучительная часть: вынос весел и лодки из воды. Лодки и весел.

54-е занятие. Тренировка по гребле — 2 часа. Спортплощадка. Гребная база.

Задача — подготовка к соревнованиям.

Содержание. Разминка на суше (ходьба — 2 мин., общеразвивающие упражнения — 5 мин.; упражнения со скакалками — 5 мин.; переменный бег — 5 мин.). Разминка на воде (спокойная гребля — 300 м в среднем темпе — 300 м; гребля с ускорением — 300 м; гребков с хода — 2—3 раза, с интервалом по 20 м спокойной гребли; гребля в среднем темпе — 300 м).

Основная часть: тренировка в основных лодках (учебные старты — 3—4 раза по 20—30 м; совместные старты на 100 м — 2—3 раза; гребля — 5 км в спокойном, среднем и быстром темпе).

(в $\frac{2}{3}$ силы), в том числе прохождение дистанции в $\frac{2}{3}$ силы. Всего — 10 км).

Важнейшая часть — по занятию 39-му.

Занятие. Совершенствование техники гребли и общеподготовительная физическая подготовка — 2 часа. Спортплощадка, база.

Задача — см. занятие 51-е.

Важнейшая часть. Разминка — по занятию 45-му.

Важнейшая часть: 1) совершенствование техники гребли и устранение ошибок (использование ветра путем перемещения гребца в каноэ к носу или корме лодки; техника гребли на поворотах — 50 мин. Всего 8 км);

2) физическая подготовка (переменный бег с остановками — 5 мин.; упражнения на равновесие — № 204, на равновесии — № 180, 184 и 181, на силу — № 57, 47, 65, 72 — прыжки в длину с разбега — 15 мин.; игра в лапту).

Важнейшая часть: бег и ходьба — 5 мин.

Занятие. Тренировка по гребле — 2 часа. Гребная база.

Задача — подготовка к соревнованиям.

Важнейшая часть. Разминка — по занятию 54-му.

Важнейшая часть: 1) тренировка в основных гоночных техниках гребли в темпе не выше чем в $\frac{3}{4}$ сил с совершенствованием техники гребли на повышенных скоростях, в том числе прохождение 1000 м в $\frac{2}{3}$ силы — всего 8 км);

2) гребля в шлюпках — 40—50 мин. или опробование гребли в других лодках.

Важнейшая часть — по занятию 39-му.

Занятие. Тренировка по гребле — 2 часа. Гребная база.

Задача — подготовка к соревнованиям.

Важнейшая часть. Разминка — по занятию 45-му.

Важнейшая часть: тренировка (длительная гребля в каноэ с заботой над сгребанием в командных лодках с остановкой после 4—5 км. Всего 12—15 км);

3) физическая часть: вынос и уборка инвентаря; упражнения на растягивание и на растягивание — 5 мин.; упражнения на выносливость — 5 мин.; ходьба — 2 мин.

Занятие. Совершенствование техники и общая физическая подготовка — 2 часа. Спортплощадка, база.

зическая подготовка — 2 часа. Спортплощадка, гребная база.

З а д а ч а — см. занятие 51-е.

С о д е р ж а н и е. Разминка — по занятию 45-му.

Основная часть: 1) совершенствование техники гребли (гребля на учебном круге — 20 мин.; гребля с самостоятельным определением темпа и по заданному темпу — 20 мин.; учебные старты 7—8 раз — 20 мин. Всего — 8 км).

2) общая физическая подготовка (ходьба различными способами — 3 мин.; переменный бег с мячом — 7 мин.; тренировка в метании гранаты — 10 мин.; игра в ручейный мяч «11:11» на большом поле — 20 мин.).

З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь — спокойный бег и ходьба с упражнениями для восстановления дыхания — 5 мин.

59-е занятие. Проводится по свободному расписанию.

60-е занятие. 1. Теоретическая подготовка — 2 часа.

Т е м а «Правила соревнований».

С о д е р ж а н и е. Положение и программа соревнований. Организация и проведение соревнований. Судейская коллегия. Правила соревнований по гребле. Классификация и характер соревнований, возрастные группы, дистанции соревнований. Участники соревнований, допуск к соревнованиям, права и обязанности участников, номера и форма участников, составы команд, представители команд. Состав судейской коллегии. Порядок проведения соревнований. Предварительные, полуфинальные и финальные заезды. Распределение судов. Старт. Пройхождение дистанции. Навал. Финиш. Регистрация лучших достижений. Разрядные нормативы.

2. Совершенствование техники гребли — 1 час. Гребная база.

З а д а ч а — устранение ошибок в технике гребли.

С о д е р ж а н и е. Разминка (ходьба и бег — 3 мин.; общеразвивающие упражнения — 7 мин.; упражнения на внимание — 5 мин.).

Основная часть: совершенствование техники гребли (гребля на учебном круге с устранением индивидуальных ошибок по указанию инструктора — 20 мин.; совершенствование техники в переменной гребле — 20 мин. Всего — 8 км).

З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь — по занятию 39-му.

61-е занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база.

Задача — подготовка к соревнованиям по гребле и норм ГТО.

Содержание. Разминка (ходьба и бег — 2 мин.; развивающие упражнения — 5 мин., упражнения со скакалкой или переменный бег — 3 мин.).

Основная часть: 1) общая физическая подготовка (бег с хода 3 раза по 30 м с разбегом 20 м; то же с разбегом 50 м; бег с низкого старта 4 раза по 20 м; бег с низкого старта; прыжки в высоту с разбега); 2) тренировка в гребле (переменная гребля — 8 км, после 500 м первый раз в $\frac{2}{3}$ силы, второй — в $\frac{1}{3}$ силы, третий раз в $\frac{2}{3}$ с интервалами по 1000 м спокойной гребли).

Заключительная часть — по занятию 39-му.

Занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база.

Задача — см. занятие 61-е.

Содержание. Разминка на суше (ходьба и бег — 2 мин.; развивающие упражнения — 5 мин.; переменный бег — 3 мин.; вынос инвентаря и посадка в лодку). Тренировка в воде (спокойная гребля — 2 мин.; гребля в среднем темпе — 2 мин.; гребля с ускорениями с хода 2 раза по 150 м с интервалом 200 м спокойной гребли).

Основная часть: 1) тренировка в гребле (переменно-спокойная гребля — 1 км спокойно, 1 км в $\frac{2}{3}$ силы, 1 км в $\frac{1}{3}$ силы и 2 км средним темпом. Всего 5 км); 2) тренировка в технике гребли за лидером — на волне от лодки — 4 км);

3) физическая подготовка (проверка умения плавать различными стилями; плавание с помощью ног и рук, с опорой руками о плавательную доску, мяч и т. д. — 100 м; свободное плавание — 100 м).

Заключительная часть: упражнения на расслабление — 5 мин.; упражнения для восстановления дыхания — 5 мин.

Занятие. Тренировка по гребле — 1 час. Гребная база.

Задача — проверка подготовленности занимающихся к соревнованиям за «Весенний приз».

Содержание. Разминка на суше (по занятию 61-е); тренировка в воде, гребля в спокойном темпе — 2 часа.

300 м; гребля в среднем темпе — 200 м; ускорения с хода — 2 раза по 100 м в полную силу, с интервалом 200 м спокойно; два старта по 20—30 гребков в полную силу с интервалом 200 м спокойно, прохождение дистанции 300 м в полную силу; спокойная гребля — 300 м.

Основная часть: контрольное прохождение дистанции 1000 м на время без противника в полную силу; спокойная гребля 500 м и прогулка по воде или вынос лодки на скетбол или волейбол.

64-е занятие. Тренировка по гребле — 2 часа. Спортивная база.

Задача — подготовка к соревнованиям по гребле (развитие быстроты).

Содержание. Разминка на суше (ходьба с мячом — 2 мин; общеразвивающие упражнения — 5 мин; быстрый бег с мячом — 4 мин.; игра «Выбивание мяча» — 4 мин.). Разминка на воде (гребля в среднем темпе — 300 м; ускорения с хода — 2 раза по 100 м; 2 старта по 30 гребков с интервалом 200 м спокойной гребли).

Основная часть: тренировка (переменная гребля — 4 км, в том числе прохождение дистанции 300 м 3 раза по 300 м со стартом с интервалами 200 м спокойно, первый и третий разы дистанция 300 м гребля совместно, второй раз без противника (тренировка за лидером с использованием кормовой скамьи и стартер) и тренировка в гребле на волне (200 м гребля 4 км).

Заключительная часть — по занятию 64-е.

65-е занятие. Тренировка по гребле — 2 часа. Спортивная база.

Задача — проверка и подгонка к соревнованиям после дня отдыха.

Содержание. Разминка на суше (ходьба с мячом — 2 мин.; упражнения — 5 мин.; игра «Выбивание мяча» — 4 мин.). Разминка на воде (гребля в спокойном темпе — 300 м; переменная гребля с кормовой скамьей и стартером — 500 м).

Основная часть: легкая переменная гребля на тренировочной станции соревнования (3—4 ускорения с хода по 200 м; 2—3 старта по 30—40 гребков).

Заключительная часть: тренировка по гребле на волне.

устранение дефектов; обмывание обшивки и при необходимости лакировка.

Соревнования по гребле на «Весенний приз» — полуфиналы. Вне графика занятий.

Время — 2 часа — выход в финал.

Поддержка: разминка — по занятию 63-му разминка между разминкой и стартом должен быть минимальной; участие в полуфинальном заезде; спокойная гребля — 700 м; разбор заезда.

Соревнования по гребле на «Весенний приз» — финал. Вне графика занятий.

Время — 2 часа — пройти дистанцию с наилучшим результатом.

Поддержка: то же, что и по полуфинальному заезду. Если между полуфиналом и финалом имеется перерыв, то команде предоставляется отдых или проводящаяся тренировка по усмотрению инструктора).

Время — 2 часа. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база.

Время — 2 часа — активный отдых после соревнований.

Поддержка: Разминка на суше (ходьба и бег — 5 мин.; прыжки — 5 мин.; переменный бег — 3 мин.).

Время — 2 часа: 1) тренировка (переменная гребля в бассейне среднего (прогулочного характера), с разбором индивидуальных и командных ошибок в технике и времени прохождения дистанции на соревнованиях. Всего 2 часа).

Поддержка: футбол или баскетбол.

Время — 2 часа: бег и ходьба — 5 мин.

Поддержка: Проводится по свободному расписанию.

Время — 2 часа: Совершенствование техники гребли и общей физической подготовка — 2 часа. Гребная база.

Поддержка: — совершенствование техники гребли и разминка способностей занимающихся (в основном в бассейне).

Время — 2 часа: Разминка (ходьба и бег — 2 мин.; прыжки — 5 мин.; приседания — 5 мин.).

Время — 2 часа: бег с короткими ускорениями — 3 мин., прыжки с разбега — 5 мин.).

Время — 2 часа: 1) совершенствование техники гребли в бассейне; разбор ошибок в технике гребли, выявленных на соревнованиях, — 10 мин.; гребля с максимальной скоростью — 10 мин.

Время — 2 часа: 2) совершенствование техники гребли в бассейне в темпе для совершенствования техники гребли — 10 мин.; гребля с максимальной скоростью — 10 мин.

при гребле с повышенной скоростью — 20 гребков слабо, 20 — в $\frac{2}{3}$ силы, 20 — сильно, 20 — в $\frac{2}{3}$, 20 — слабо (переход от серии к серии должен быть постепенным) — 5—6 раз; гребля по заданному темпу — 11 раз; гребля за лидером в одиночных лодках и с пересадкой гребцов в командных лодках — 15 мин.;

2) общая физическая подготовка (изучение движений пловца на суше — 10 мин.; плавание с помощью плавательных средств: бранным способом с опорой руками о плавательную доску, спасательный круг и т. д. — 2 раза по 100 м; плавание на время избранного темпа — 2 раза по 25 м; плавание без времени — 2 раза по 100 м).

Заключительная часть: упражнения для восстановления дыхания — 3 мин.; ходьба — 2 мин.

69-е занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база, спортивный бассейн.

Задача: подготовка к выполнению требований 3-го разряда по гребному спорту и к соревнованиям по легкой атлетике и плаванию I степени сложности.

Содержание. Разминка (ходьба в быстром темпе — 5 мин.; упражнения на растягивание — 5 мин.; игра «Петушинный бой» — 3 мин.);

Основная часть: 1) общая физическая подготовка: бег с мячом — 5 мин.; упражнения с набивным мячом — 5 мин.; подвижные игры — 5 мин.; тренировка по гребле: гребля на 100 м — пробегание с хода 2 раза по 40 м; гребля на 20 м; то же, 2 раза по 60 м; бег с низкого старта 2 раза по 30 м; то же, 2 раза по 120 м; тренировка по легкой атлетике: гранаты на дальность — 15 мин.);

2) тренировка по гребле (перемещение гребца по воде с ускорениями с хода и со старта по 20 м — 8—10 раз. Всего 8 км).

Заключительная часть — по заданию тренера.

70-е занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база, спортивный бассейн.

Задача — см. занятие 69-е.

Содержание. Разминка (ходьба в быстром темпе — 2 мин.; упражнения — 5 мин.; подвижные игры — 5 мин.; игра «Петушинный бой» — 3 мин.); тренировка по гребле (гребля в спокойном и среднем темпе — 20 м; то же, 2 раза по 40 м; то же, 2 раза по 60 м; то же, 2 раза по 80 м; то же, 2 раза по 100 м; гребля за лидером в одиночных лодках и с пересадкой гребцов в командных лодках — 15 мин.); тренировка по легкой атлетике: гранаты на дальность — 15 мин.);

с хода — 2 раза по 150 м; два старта по 40 гребков с интервалом 150 м спокойно).

Основная часть: 1) тренировка по гребле (переменно-двухручная гребля — 3 раза по 200 м с хода с интервалами по 300 м в спокойном темпе; совершенствование техники гребли — 15 мин.; переменная гребля — 10 мин.; гребля самостоятельной работой над техникой — 10 мин. Всего — 10 км);

2) общая физическая подготовка (изучение движений в воде на суше — 10 мин.; плавание с помощью ног изогнутым способом, с опорой руками о плавательную доску — 3 раза по 50 м; обучение поворотам — 10 мин.; плавание на время — 50 м; плавание без времени — 150 м).

Заключительная часть: упражнения на расслабление и для восстановления дыхания — 5 мин.; ходьба — 5 мин.

71-е занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база, спортплощадка. Задача — см. занятие 69-е.

Содержание. Разминка (ходьба и бег — 3 мин.; упражнения на растягивание и общеразвивающие — 5 мин.; игра № 3 — 4 мин.

Основная часть: 1) общая физическая подготовка (переменный бег с мячом — 5 мин.; тренировка в беге на 30 м — пробегание с хода 3 раза по 30 м, то же, 3 раза по 50 м; бег с низкого старта — 2 раза по 60 м с общего старта); то же, 100 м; тренировка в прыжках в длину или высоту с разбега);

2) тренировка по гребле (длительная гребля в среднем темпе — 15 км).

Заключительная часть: упражнения на растягивание; ходьба.

Соревнования по сдаче норм I ступени комплекса ГТО в прыжках в длину или высоту с разбега. Вне графика соревнований.

72-е занятие. Совершенствование техники и тренировка по гребле — 2 часа. Гребная база.

Задача: дальнейшее совершенствование техники и подготовка к выполнению нормативов 3-го разряда по гребле на байдарках и каноэ.

Содержание. Разминка на суше (ходьба и бег — 5 мин.; упражнения — 5 мин.; переменный бег — 3 мин.). Тренировка на воде (гребля в спокойном и среднем темпе —

300 м; переменная гребля с короткими ускорениями с хода — 500 м).

Основная часть: 1) совершенствование техники гребли (на учебном круге — 25 мин.; в переменном темпе с ускорениями с хода до $\frac{3}{4}$ силы по 100—150 м — 10 мин.; учебные старты по 100—150 м — 2—4 раза — 15 мин. Всего 5 км);

2) тренировка (переменная гребля — 4 км, в том числе 2 раза по 500 м в $\frac{2}{3}$ силы с интервалом 500 м в среднем темпе).

Заключительная часть — по занятию 39-му.

Соревнования по сдаче норм I ступени комплекса ГТ по бегу на 100 м и метанию гранаты. Вне графика занятий.

73-е занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база, спортплощадка.

З а д а ч а — см. занятие 69-е.

С о д е р ж а н и е. Разминка на суше (ходьба в среднем темпе — 2 мин.; упражнения — 5 мин.; переменный бег с мячом — 5 мин.; игра № 3 — 3 мин.). Разминка на воде (гребля в спокойном и среднем темпе — 500 м; ускорения с хода — 3 раза по 100 м; старты по 30 гребков с интервалом 200 м в спокойном темпе).

Основная часть: 1) тренировки по гребле (гребля в среднем темпе — 1000 м; повторная гребля — 3 раза по 200 м со старта на время, с интервалом на возврат к исходному положению в спокойном темпе; переменная гребля — 20 мин. Всего 8 км);

2) общая физическая подготовка (игра в ручейки «1:1» на большом поле — 40 мин.).

Заключительная часть: бег в спокойном темпе, переходящий в ходьбу, с упражнениями для восстановления дыхания — 5 мин.

74-е занятие. Совершенствование техники и тренировки по гребле — 2 часа. Гребная база.

З а д а ч а — см. занятие 72-е.

С о д е р ж а н и е. Разминка на суше (ходьба в среднем темпе — 2 мин.; упражнения — 5 мин.; игра «Выбивание мяча из круга» — 5 мин.; переменный бег с мячом — 3 мин.). Разминка на воде (гребля в спокойном и среднем темпе — 400 м; старты — 2 раза по 40 гребков в $\frac{3}{4}$ силы; ускорения с хода — 2 раза по 150 м, с интервалом 200 м в среднем темпе).

Основная часть: 1) тренировка по гребле (переменная гребля — 5 км, в том числе ускорения с хода — 3 раза по 200 м в полную силу, с интервалами по 500 м в спокойном темпе);

2) совершенствование техники гребли (совершенствование техники в условиях волны или гребля за лидером — 10 мин.; гребля с самостоятельным определением темпа — 10 мин.; гребля в переменном темпе по коридору шириной 5 м или в ряд с сохранением интервала 5 м — 15 мин.).

Заключительная часть — по занятию 39-му.

75-е занятие. Проводится по свободному расписанию.

76-е занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база.

Задача — см. занятие 69-е.

Содержание. Разминка на суше (по занятию 69-му). Разминка на воде (гребля в сильном темпе с ходом — 300 м; гребля в среднем темпе — 500 м; гребля с ускорением хода в сильном темпе — 200 м).

Основная часть: 1) тренировка по гребле (гребля в среднем темпе с работой над техникой — 2000 м; переменная гребля — 5 км, в том числе 500 м с хода в $\frac{3}{4}$ силы, 1000 м — в $\frac{2}{3}$ и 500 м в $\frac{3}{4}$ с интервалами по 500 м в спокойном темпе);

2) общая физическая подготовка (изучение движений на суше — 10 мин.; плавание с помощью ног из положения с опорой руками о плавательную доску — 150 м; тренировка стартов — 10 мин.; тренировка выходов — 5 мин.; плавание на время с общим стартом — 100 м; свободное плавание — 10 мин.).

Заключительная часть: упражнения для восстановления дыхания — 3 мин.; ходьба — 2 мин.

77-е занятие. Тренировка и совершенствование техники гребли — 2 часа. Гребная база.

Задача — см. занятие 72-е.

Содержание. Разминка на суше и на воде (по занятию 73-му).

Основная часть: 1) тренировка по гребле (гребля в среднем темпе — 500 м; повторная гребля — 3 раза по 100 м со старта на время, с интервалом на возврат к исходному положению в среднем темпе; переменная гребля — 10 мин. Всего 4 км);

2) совершенствование техники гребли (гребля в спокойном и среднем темпе с устранением ошибок в техни-

ке — 15 мин.; работа над расслаблением гребца в каждой цикле — 10 мин.; учебные общие старты от плоты рега (корма держится с плоты другим гребцом) с валом между лодками 5 м — 2 — 3 раза (рис. 25); та в $\frac{3}{4}$ силы — 2—3 раза по 15—20 м; переменная гребля — 10 мин. Всего 6 км).

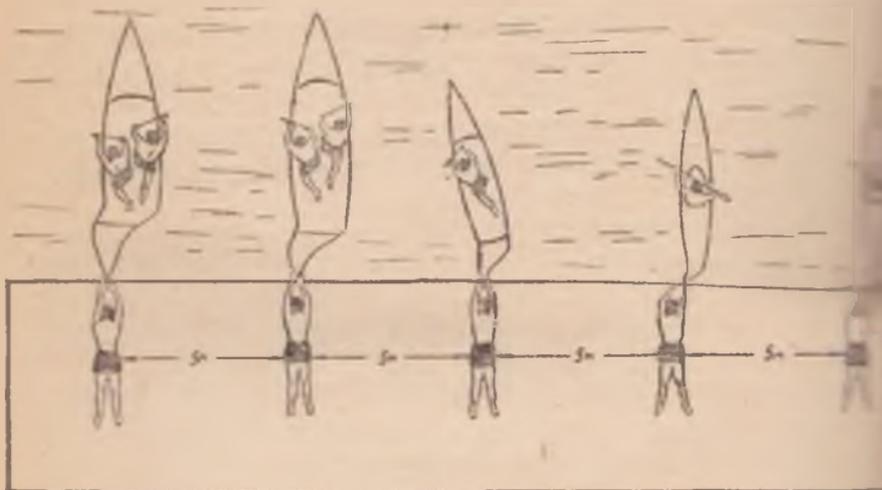


Рис. 25. Тренировка общих стартов от плоты

Заключительная часть — по занятию 39-му.

78-е занятие. Совершенствование техники и гребли и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребля база, плавательный бассейн.

З а д а ч а — см. занятие 68-е.

С о д е р ж а н и е. Разминка на суше (по 72-му). Разминка на воде (гребля со старта в плу — 200 м; гребля в $\frac{2}{3}$ силы — 200 м; ускорение в $\frac{3}{4}$ силы — 200 м).

Основная часть: 1) совершенствование техники гребли (гребля за лидером в переменном 10 мин.; обучение приемам «сбрасывания си волне противника — 10 мин.; тренировка в «с волне и «сбрасывании» — 10 мин.; решение задач на завоевание права поворота нему радиусу — 15 мин. Всего 10 км);

2) общая физическая подготовка (плавание ног избранным способом с опорой рук о п

— 200 м; тренировка стартов — 5 мин.; тренировка стартов — 10 мин.; плавание на время — 4 раза по свободное плавание и лежание на спине для от — 10 мин.).

Заключительная часть — ходьба с упражнениями для расширения дыхания — 3 мин.

3-е занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база, спорт-

Задача: подготовка к выполнению норм 3-го разряда Всесоюзной классификации по гребле на байдарках и поддержание общей физической подготовленности на достигнутом уровне.

Поддержание. Разминка на суше (ходьба и бег — упражнения — 5 мин.; встречная эстафета на — 2 мин.; упражнения со скакалками — 3 мин.; переменный бег с короткими ускорениями — 2 мин.). Разминка в воде (гребля в спокойном и среднем темпе — переменная гребля с ускорениями по 20—30 гребных — 3—4 раза — 200 м; два старта по 40 гребных в 150 м спокойной гребли; прохождение дистанции в 200—250 м в полную силу по дистанции; гребля в среднем темпе — 300 м).

Основная часть: 1) тренировка по гребле (контрольное плавание на время дистанции 500 м в полную силу с переменная гребля с использованием лидерства);

2) физическая подготовка (баскетбол — 2 тайм-ауты).

Заключительная часть: бег в спокойном темпе — 2 мин.

4-е занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база.

5-е занятие — см. занятие 79-е.

6-е занятие. Разминка на суше (ходьба и бег — упражнения — 5 мин.; передача теннисного, баскетбольного мяча по кругу с изменением направления — 5 мин.; переменный бег —

Основная часть: 1) совершенствование техники гребли, выявление ошибок в технике гребли, отмеченных при прохождении дистанции, в спокойном темпе — 10 мин.; то же, в переменном темпе — 10 мин.;

работа над расслаблением в переменном темпе — 10 мин.
Всего 6 км);

2) тренировка по гребле (переменно-повторная — 2 км, в том числе ускорения 4 раза по 300 м с полной силой, с интервалами по 200 м спокойной гребли; переменная гребля в темпе не выше среднего для тренировки и самостоятельного наблюдения за техникой — 2 км).
Всего 5 км);

3) общая физическая подготовка (тренировка и поворотов — 10 мин.; проплывание на время — 200 м по 50 м с перерывом в 5 мин.; то же — 150 м).

Заключительная часть: свободное плавание — 1 км; ходьба — 2 мин.

81-е занятие. Тренировка и совершенствование техники и тактики гребли — 2 часа. Гребная база.

Задача — см. занятие 72-е.

Содержание. Разминка на суше (ходьба — 2 мин.; упражнения — 5 мин.; перекидывание мяча способами теннисного, волейбольного, набивного — 5 мин.; переменный бег — 3 мин.). Разминка в воде (гребля в среднем темпе — 300 м; ускорения — 4 раза по 200 м в $\frac{3}{4}$ силы; то же, 2 раза по 100 м в полную силу).

Основная часть: 1) тренировка по гребле в спокойном темпе — 500 м; повторная гребля — 400 м со старта на время, с интервалом на переходящем к ходному положению в среднем темпе: гребля в среднем темпе — 1000 м. Всего 5 км);

2) совершенствование техники и тактики гребли: совершенствование приемов «сидения» на волне — 10 мин.; решение тактических задач при входе в поворот на право по ходу волны на среднем радиусе и при выходе из поворота на левый поворот «сывание» и отрыв от противника — 20 мин.; совершенствование техники гребли на судах: гребля на парусных дарочниках — на каноэ, и наоборот — 20 мин.).
Всего 10 км).

Заключительная часть — по занятию 72-е.

82-е занятие. Совершенствование техники и тактики гребли и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база.

Задача — дальнейшее совершенствование техники гребли и подготовка к соревнованиям.

Подержание. Разминка на суше и на воде (по заданию 72-му).

Основная часть: 1) совершенствование техники и тактика гребли (совершенствование техники на учебном занятии, работа над расслаблением — 10 мин.; то же, гребля в замедленном темпе и резкой проводкой, проводкой с короткой паузы и постепенным переходом к быстрому — 10 мин.; гребля за лидером со сменой лидера на учебном занятии — 10 мин.; решение тактических задач: взаимопомощь двух против одного в гонке на прямой, на повороте, на доворота, переход на волну к противнику с обхода и т. п. — 20 мин.; учебные старты в $\frac{2}{3}$ силы с интервалом между стартующими в 3—4 м — всего 12 км);

Физическая подготовка (тренировка по плаванию — старты — 5 мин.; то же, поворотов — 15 мин.; гонка на время 2 раза по 75 м с перерывом 1 мин.);

Свободная часть: свободное плавание — 5 мин.; гонка — 2 мин.

Занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база, спортплощадка. Занятие — см. занятие 79-е.

Подержание. Разминка на суше (ходьба и бег — по заданию — 5 мин.; переменный бег — 3 мин.).

Основная часть: гребля на воде (гребля в спокойном и среднем темпе — старты по 100 м в $\frac{2}{3}$ и $\frac{3}{4}$ силы; переменная гребля с ускорениями с хода в полную силу по интервалу в 200 м спокойной гребли; гребля в среднем темпе — 200 м; гребля в полную силу — 200 м; гребля в спокойном темпе — 300 м).

Основная часть: 1) тренировка по гребле (контрольное гонка за время дистанции 1000 м без противника — гребля в спокойном темпе — 500—700 м); 2) физическая подготовка (волейбол — 30—40 мин.);

Свободная часть: бег и ходьба — 5 мин.; разбор занятия.

Занятие. Тренировка и совершенствование техники гребли — 2 часа. Гребная база.

Занятие — см. занятие 72-е.

Подержание. Разминка на суше (ходьба и бег — по заданию — 5 мин.; переменный бег — 2 мин.);

встречная эстафета — 50 м). Разминка на воде (гребля в сильном темпе со старта — 200 м; гребля в среднем темпе — 200 м; ускорение с хода в $\frac{3}{4}$ силы на 200 м с переходом на спокойную греблю).

Основная часть: 1) совершенствование техники гребли (устранение ошибок в технике гребли, отмеченных на контрольном прохождении дистанции. — 3 км);

2) тренировка по гребле (переменная гребля — 500 м в том числе ускорения в полную силу 3 раза по 400 м с интервалом в 200 м спокойной гребли, первое и второе ускорения самостоятельно, второе — совместно).

Заключительная часть — по занятию 39-му.

85-е занятие. Тренировка и совершенствование техники гребли — 2 часа. Гребная база.

Задача — см. занятие 72-е.

Содержание. Разминка на суше и на воде (по занятию 81-му).

Основная часть: 1) тренировка по гребле (гребля в спокойном темпе — 1000 м; повторная гребля на 200 м 2 раза по 500 м с общим стартом, с интервалом в 100 м врат к исходному положению в среднем темпе, третий раз в среднем темпе — 500 м. Всего — 3 км);

2) совершенствование техники гребли (совершенствование расслабления гребца в цикле гребли в среднем темпе — 15 мин.; совершенствование перехода от быстрых гребков к гребле в привычном гонимом темпе — два старта на 100—150 м; гребля с самостоятельным разделением темпа от спокойного до $\frac{3}{4}$ силы — 1000 м. Всего 6 км);

Заключительная часть — по занятию 39-му.

86-е занятие. Проводится по свободному выбору.

Классификационные соревнования в байдарках и каноэ (проводятся взамен заездов).

Задача: выполнение нормативов 3-ей категории союзной классификации; отбор участников на соревнования.

Содержание: разминка на суше и на воде (по занятию 83-му); прохождение дистанции 500 м в среднем темпе с общим стартом не менее пяти лодок в каждой категории в классе судов; разбор соревнований.

Примечание. При наличии дистанции в соответствии с соответствующим требованием Всесоюзной классификации присваивается при выполнении разрядных нормативов звание лодочника-заезда.

занятие. Тренировка по гребле — 2 часа. Гребная

задача — активный отдых после соревнований.

Подержание. Разминка на суше (ходьба и бег — игра № 2 — 5 мин.; игра № 3 — 3 мин.; игра № 7 — 3 мин.; переменный бег — 3 мин.).

Основная часть — тренировка по гребле (длительная в переменном темпе с 2—3 остановками; тренировка лидером в спокойном и среднем темпе. Всего 8 км).

занятие. Совершенствование техники гребли и физическая подготовка — 2 часа. Гребная база.

задача — см. занятие 82-е.

Подержание. Разминка на суше (ходьба и бег с мячом — 5 мин.; упражнения — 5 мин.; игра № 5 —

Основная часть: 1) совершенствование техники гребли на учебном круге ошибок в технике гребли, на соревнованиях, — 30 мин.; переменная самостоятельной работой над техникой и скоростью — 30 мин. Всего 8 км);

физическая подготовка (тренировка по плаванью — прыжки и повороты — 15 мин.; проплывание 2 раза в 3/4 силы и в полную силу с интервалом 1 мин.; свободное плавание, прыжки с трамплина —

Основная часть — ходьба с упражнениями для дыхания — 3 мин.

Тренировка по гребле и общая физическая подготовка (для не сдавших норм ГТО по бегу, прыжкам и метаниям) — 2 часа. Гребная база, спорт-

классификационных соревнований участников в соревнованиях города или ДСО).

— подготовка к осенним соревнованиям с развитием быстроты и скоростной вы-

задача. Разминка на суше (ходьба и бег — упражнения — 5 мин.; упражнения с мячами — 5 мин.; переменный бег —

Основная часть для не сдавших нормы ГТО: 1) общая физическая подготовка (тренировка в беге на 100 м —

2) общая физическая подготовка (тренировка по плаванию — тренировка поворотов — 10 мин.; проплывание 50 м в $\frac{2}{3}$ силы с финишем, в том числе 25 м в полную силу).

Заключительная часть: свободное плавание — 8 мин.; ходьба — 2 мин.

93-е занятие. Совершенствование техники и тактики гребли — 2 часа. Гребная база.

Задача — дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства.

Содержание. Разминка на суше (ходьба и бег — 2 мин.; упражнения — 5 мин.; переменный бег — 3 мин.). Разминка на воде (гребля в спокойном темпе — 3 мин.; гребля в переменном темпе — 5 мин.).

Основная часть: 1) совершенствование техники (гребля в спокойном темпе на учебном круге — 10 мин.; то же, в медленном темпе с резкой проводкой — 5 мин.; то же, в переменном темпе до $\frac{3}{4}$ силы — 10 мин.; сгребание команд в переменном темпе с укорением по инициативе первого номера (второй подхватывает) или по команде второго номера — 5 мин. Всего 5 км; совершенствование техники гребли за лидером в переменном темпе — «подка» на волну после старта, гребля на прямой сбоку со сбрасыванием, гребля в кильватер со сбрасыванием, выход с кильватера на волну сбоку на прямой и после поворота. Всего 4 км);

2) совершенствование тактики гребли (решение тактических задач при входе в поворот, при выходе из поворота, со старта на прямой дистанции с соблюдением правила «5 метров», с задачей поймать и ответить на усердие противника на отрезках 150—200 м. Всего 3 км).

Заключительная часть — по занятию 39-му.

Примечание. Для не сдавших нормы ГТО раздел «Совершенствование тактики» заменяется тренировкой в беге на 100 м и броском гранаты — 30 мин.

94-е занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база, спортплощадка.

Задача — см. занятие 90-е.

Содержание. Разминка на суше (ходьба и бег — 2 мин.; упражнения — 5 мин.; встречная эстафета — 40 м; переменный бег — 3 мин.). Разминка на воде (гребля в переменном темпе — 300 м; гребля в спокойном темпе — 300 м с постепенным переходом к сильному на протяже-

нии 100 м; то же, повторить 2 раза через 100 м спокойной гребли.

Основная часть: 1) тренировка по гребле (перемежная повторная гребля: для гребцов на 1000 м — 10 км, в том числе 3 раза по 500 м с хода в $\frac{3}{4}$ силы, с интервалами 1000 и 2000 м спокойной гребли, в конце каждой пятиминутки 50-метровый финиш в полную силу; для гребцов на 500 м — 8 км, в том числе 3 раза по 250 м с хода в $\frac{3}{4}$ силы с такими же интервалами и финишными ускорениями).

2) общая физическая подготовка: для не сдающих нормы ГТО — тренировка в прыжках в длину или высоту — 30 мин.; для остальных — баскетбол (2 тайма по 15 мин., с перерывом 5 мин.).

Заключительная часть: бег, переходящий в ходьбу упражнениями для восстановления дыхания — 5 мин.

95-е занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база.

Задача — см. занятие 90-е.

Содержание. Разминка на суше (по занятию 94-му). Разминка на воде (гребля в сильном темпе — 150 м; гребля в среднем темпе — 200 м; ускорение с хода до сильного — 150 м).

Основная часть: 1) совершенствование техники гребли (устранение индивидуальных ошибок в технике гребли по указанию инструктора — 15 мин.; оценка техники гребли друг друга попарно — 15 мин. Всего 5 км);

2) тренировка по гребле (гребля в среднем темпе — 1000 м; повторная гребля для гребцов на 1000 м — 3 раза по 400 м со старта на время с интервалом на водной лыже в среднем темпе; то же, для гребцов на 500 м — 3 раза по 250 м со старта на время с интервалом на водной лыже в $\frac{3}{4}$ силы; гребля в спокойном темпе — 500 м. Всего 3 км);

3) общая физическая подготовка (тренировка на водной лыже: повороты поперек бассейна — 5 мин.; ускорение 50 м в $\frac{3}{4}$ силы с ускорением в полную силу после поворота и перед финишем (старт общий), прыжки с трамплина — 10 мин.)

Заключительная часть: свободное плавание — 5 мин. ходьба — 2 мин.

96-е занятие. Тренировка по гребле — 2 часа. Гребная база.

Задача — см. занятие 90-е.

Содержание. Разминка (по занятию 92-му).

Основная часть: 1) тренировка по гребле (для гребцов на 1000 м — 9 км, в том числе во второй половине 500 м спокойно, 500 м средним темпом, 750 м в $\frac{3}{4}$ силы с ускорением в полную силу на последних 100 м, 500 м спокойно, 750 м в $\frac{3}{4}$ силы с ускорением в полную силу на последних 150 м; для гребцов на 500 м — 6 км, в том числе во второй половине 250 м спокойно, 250 м средним темпом, 400 м в $\frac{3}{4}$ силы с ускорением в полную силу на последних 100 м, 250 м спокойно, 400 м в $\frac{3}{4}$ силы с ускорением в полную силу на последних 150 м);

2) совершенствование техники гребли (с оценкой техники друг друга попарно — 15 мин.).

Заключительная часть — по занятию 39-му.

Соревнования по сдаче норм ГТО по плаванию. Вне графика занятий.

97-е занятие. Проводится по свободному расписанию.

Соревнования по сдаче норм ГТО по бегу на 100 м, прыжкам и метанию гранаты. Вне графика занятий.

98-е занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база, спортплощадка.

Задача — см. занятие 90-е.

Содержание. Разминка на суше и на воде (по занятию 94-му).

Основная часть: 1) тренировка по гребле (гребля спокойном темпе с работой над техникой — 2—3 км; временно-повторная гребля для гребцов на 1000 м — 4 км, в том числе 2 раза по 1000 м в $\frac{2}{3}$ и $\frac{3}{4}$ силы (второй раз) с интервалом по 1000 м в среднем темпе, каждый отрезок проходится с ускорением на финише в полную силу по 100 м; то же, для гребцов на 500 м, но отрезки 2 раза по 500 м. Всего 8 км; гребля в среднем темпе с работой над ритмом и темпом — 2—3 км);

2) ручной мяч «7:7» или лапта (30 мин.).

Заключительная часть: медленный бег, переходящий в ходьбу, — 3 мин; упражнения для восстановления дыхания — 2 мин.

99-е занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база.

Задача — см. занятие 90-е.

Содержание. Разминка на суше и на воде (по занятию 83-му).

Основная часть: 1) тренировка по гребле (контроль-

ное прохождение на время дистанции 1000 или 500 м без противника; гребля в спокойном темпе — 500—1000 м.

2) общая физическая подготовка (прогулка и совершенствование техники гребли на лодках других типов — байдарочки на каное или шлюпках и т. п.—6—8 км).

Заключительная часть — по занятию 39-му, разбор занятия.

100-е занятие. Тренировка по гребле — 2 часа. Гребная база.

Задача — см. занятие 90-е.

Содержание. Разминка на суше и на воде (по занятию 92-му).

Основная часть: тренировка по гребле (для гребцов на 1000 м—6 км, в том числе 2 раза по 200 м и 3 раза по 300 м в полную силу с хода с интервалом 300 м в среднем темпе и гребля в спокойном темпе с работой над устранением ошибок в технике гребли—3 км; для гребцов на 500 м—4 км, в том числе 2 раза по 150 м и 2 раза по 200 м в полную силу с хода с интервалом 200 м в среднем темпе и гребля в спокойном темпе с работой над устранением ошибок в технике—3 км).

Заклучительная часть—по занятию 39-му.

101-е занятие. Совершенствование техники и тактики гребли и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база.

Задача—см. занятие 90-е.

Содержание. Разминка на суше (ходьба и бег—2 мин.; общеразвивающие упражнения—5 мин.; упражнения с набивными мячами—5 мин.; переменный бег—3 мин.).

Основная часть: 1) совершенствование техники гребли (переменная гребля—5 км с оценкой техники гребли друга попарно, а также одновременности работы в экипажах; решение различных тактических задач: для гребцов на 1000 м—1 час, для гребцов на 500 м—40 мин.);

2) общая физическая подготовка (переменный бег с мячом—15—20 мин. или баскетбол—2 тайма по 10 мин.).

Заклучительная часть—ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.

102-е занятие. Тренировка по гребле — 2 часа. Гребная база.

Задача—см. занятие 90-е.

Содержание. Разминка на суше (ходьба и бег—

2 мин.; упражнения—5 мин.; переменный бег—3 мин.).
Разминка на воде (гребля в спокойном и среднем темпе—
50 м; 2—3 старта по 50—100 м в $\frac{3}{4}$ силы и в полную
силу; переменная гребля с двумя ускорениями с хода
в полную силу по 150 м с интервалом 200 м спокойной
гребли; гребля в спокойном темпе — 250 м; гребля в пол-
ную силу по дистанции — 250 м; гребля в спокойном
темпе — 300 м).

Основная часть: тренировка по гребле (перемен-
ная гребля—8 км, в том числе во второй поло-
вине для гребцов на 1000 м—3 раза по 500 м в $\frac{3}{4}$ силы
с интервалами по 300 м спокойной гребли и фи-
нишным ускорением на каждом отрезке по 100 м в пол-
ную силу; для гребцов на 500 м—3 раза по 250 м с
интервалами по 200 м в $\frac{3}{4}$ силы, в полную силу и в $\frac{3}{4}$ силы с
интервалами по 200 м спокойной гребли и финишным
ускорением на первом и третьем отрезках по 75 м в пол-
ную силу).

Заключительная часть—по занятию 39-му.

90-е занятие. Тренировка по гребле — 1 час. Гребная

база—см. занятие 90-е.

91-е занятие. Разминка (по занятию 102-му).

Основная часть — тренировка по гребле (контроль-
ная гребля на дистанции 1000 или 500 м на время с
общим стартом или с дачей преимущества
на старте более слабому противнику или дру-
гой команде лодок. Преимущество (фор) по време-
ни определяется по результатам предыдущих прики-
док).

Заключительная часть — по занятию 39-му.

92-е занятие. Тренировка по гребле и общая физиче-
ская подготовка — 2 часа. Гребная база.

93-е занятие — см. занятие 90-е.

94-е занятие. Разминка (по занятию 92-му).

Основная часть: 1) тренировка по гребле (переменная
гребля, в том числе для гребцов на 1000 м—про-
ходка по дистанции 1000 м с хода в $\frac{2}{3}$ силы с финишным ускоре-
нием в полную силу и 1000 м в $\frac{3}{4}$ силы с ускоре-
нием в полную силу, интервал между
отрезками—1,5 км спокойной гребли; для гребцов на
500 м—по отрезки 1000 м в $\frac{2}{3}$ силы и 500 м в $\frac{3}{4}$,
интервалы соответственно 150 и 100 м);

2) общая физическая подготовка (для гребцов, сдавших нормы ГТО,—сдача норм по плаванию; для остальных—волейбол—30 мин.).

З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь—переменный бег и ходьба—3 мин; упражнения для восстановления дыхания—2 мин.

105-е занятие. Проводится по свободному расписанию.

106-е занятие. Тренировка по гребле — 2 часа. Гребная база.

З а д а ч а—см. занятие 90-е.

С о д е р ж а н и е. Разминка (по занятию 102-е).

Основная часть: 1) тренировка по гребле (для гребцов): для гребцов на 1000 м—2 раза по 500 м с общим стартом на время в полную силу с интервалом во второй раз в спокойном темпе; для гребцов на 500 м—250 м в полную силу общего старта на время в полную силу с интервалом во второй раз возврат в спокойном темпе. Второй отрезок тренировки проводится вместе с гребцами на 1000 м);

2) волейбол (по желанию).

З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь — медленный бег, переменный бег в ходьбу, — 3—5 мин.

107-е занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 1 час. Гребная база.

З а д а ч а: проверка подготовленности гребцов к варительный отбор на соревнования на территории лектива или секции.

С о д е р ж а н и е. Разминка (по занятию 102-е).

Основная часть: 1) тренировка по гребле (для гребцов): прохождение дистанции 1000 или 500 м с общим стартом на время в полную силу с интервалом во второй раз в спокойном темпе.

2) баскетбол (2 тайма по 20 мин., сборная команда гребцов на 1000 м против сборной команды на 500 м.).

З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь—переменный бег, переменный бег в ходьбу, с упражнениями для восстановления дыхания—5 мин.

108-е занятие (понедельник). Спортивно-технические упражнения и тактики гребли — 2 часа. Гребная база.

Проводится по занятию 101-му для гребцов на 1000 м—1 час. 30 мин., для гребцов на 500 м—1 час.

109-е занятие (среда). Тренировка по гребле и физическая подготовка — 1 час. Гребная база.

З а д а ч а—см. занятие № 90-е.

С о д е р ж а н и е. Разминка (по занятию 102-е).

тренировка—6—10 км с включением коротких ускорений и стартов; проводится на лодках, на которых команда будет участвовать в соревнованиях).

Заключительная часть—подготовка лодок к соревнованиям.

Соревнование на первенство коллектива, секции или гребной базы (проводится в пятницу и субботу вместо занятий 110 и 111-го).

З а д а ч а: выполнение нормативов 3-го разряда Всесоюзной классификации по гребле на байдарках и каноэ; подведение итогов работы секции с гребцами первого года обучения; отбор участников на городские осенние соревнования.

1-й день — полуфинальные заезды лодок всех типов и классов на дистанции 1000 и 500 м (победители заездов—2—4 человека, исходя из количества лодок в финале и количества полуфиналов, выходят в 1-й финал, где разыгрывают первые места; остальные участники выходят во 2-й финал, где разыгрывают последующие места).

С о д е р ж а н и е. Разминка (по занятию 102-му).

Основная часть — прохождение дистанции с задачей выйти в 1-й финал.

Заключительная часть: гребля в спокойном темпе — 50 м; уборка инвентаря; разбор соревнований.

2-й день — финальные заезды.

С о д е р ж а н и е. Разминка (по занятию 102-му).

Основная часть — прохождение дистанции с задачей занять наилучшее место и выполнить норматив для 3-го разряда Всесоюзной классификации по соответствующему виду гребли.

Заключительная часть—по предыдущему дню.

112-е занятие (воскресенье). Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база.

З а д а ч а—активный отдых после соревнований.

С о д е р ж а н и е. Разминка на суше (ходьба и бег—5 мин.; игра № 2 — 5 мин.; игра № 7 — 2 мин.; игра № 4 — 4 мин.; переменный бег — 2 мин.).

Основная часть—длительная прогулка в переменном темпе не выше среднего (12—15 км) с выездом за город, остановкой у берега и прогулкой по суше или подвижными играми.

Заключительная часть — по занятию 39-му.

113-е занятие. Совершенствование техники и тактики

гребли и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база.

(Победители классификационных соревнований участвуют в городских соревнованиях.)

Задача—дальнейшее совершенствование техники в избранном и других видах гребли, а также тактика прохождения длинных дистанций в соревнованиях на байдарках и каноэ и поддержание достигнутой степени общей физической подготовленности.

Содержание. Разминка на суше (ходьба и бег—5 мин.; упражнения—5 мин.; переменный бег с мячом—5 мин.). Разминка на воде (переменная гребля в спокойном и среднем темпе—10 мин.).

Основная часть: 1) совершенствование техники гребли (устранение на учебном круге ошибок в технике, отмеченных на соревнованиях,—10 мин.; работа над максимальным использованием работы туловища в гребле—10 мин.; совершенствование прохождения поворотов—10 мин.);

2) совершенствование тактики гребли (решение тактических задач при входе в поворот—20 мин.; то же при выходе из поворота—10 мин. Всего 8—10 км);

3) общая физическая подготовка (баскетбол — 2 часа по 10 мин.).

Заключительная часть — медленный бег, переходящий в ходьбу, с упражнениями для восстановления дыхания.

114-е занятие. Тренировка по гребле — 2 часа. Гребная база.

Задача—дальнейшее развитие выносливости и скоростной выносливости.

Содержание. Разминка на суше (ходьба и бег—2 мин.; общеразвивающие упражнения с набивными мячами в качестве отягощения—5 мин.; упражнения со скакалками—5 мин.; переменный бег—3 мин.).

Основная часть—тренировка по гребле (длительная гребля в среднем темпе; работа над использованием полной амплитуды проводки и сгребание команды—15 мин.).

Заключительная часть—по занятию 39-му.

115-е занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база.

Задача—дальнейшее развитие выносливости и скоростной выносливости и поддержание общей физической подготовленности.

Содержание. Разминка на суше (ходьба и бег—5 мин.; упражнения—5 мин.; переменный бег с мячом—5 мин.). Разминка на воде (гребля в спокойном и среднем темпе—400 м; переменная гребля с короткими ускорениями—300 м; гребля в среднем темпе—300 м).

Основная часть: 1) тренировка по гребле (переменная гребля группой за лидером со сменой лидера на прямой—30 мин.; старты с решением тактических задач—3—4 раза по 250—300 м в $\frac{3}{4}$ силы; сбрасывание идущих на волне или в кильватере—20 мин. Всего—10 км);

2) волейбол (40 мин.).

Заключительная часть — переменный бег и ходьба — 5 мин.

116-е занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база.

Задача — см. занятие 115-е.

Содержание. Разминка на суше (ходьба и бег—5 мин.; упражнения—5 мин.; упражнения со скакалками—5 мин.). Разминка на воде (гребля со старта в сильном темпе—250 м; гребля в среднем темпе—300 м; гребля в сильном темпе с ускорением с хода—250 м).

Основная часть: 1) тренировка по гребле (гребля в спокойном темпе—100 м; переменнo-повторная гребля—3 раза по 1000 м с хода в $\frac{3}{4}$ силы с интервалами по 1000 м в $\frac{2}{3}$ силы; гребля в среднем и спокойном темпе—1000 м. Всего 8 км);

2) общая физическая подготовка (переменный бег с мячом — 15 мин.).

Заключительная часть: ходьба—3 мин.; упражнения на расслабление и для восстановления дыхания — 5 мин.; ходьба — 2 мин.

117-е занятие. Тренировка по гребле — 2 часа. Гребная база.

Задача — см. занятие 114-е.

Содержание. Разминка на суше (ходьба и бег—5 мин.; общеразвивающие упражнения с отягощениями (забивные мячи, гантели)—5 мин.; переменный бег—5 мин.). Разминка на воде (гребля в спокойном темпе—300 м; гребля в среднем темпе с двумя ускорениями с хода по 150—200 м; прохождение в полную силу дистанция 300 м; гребля в спокойном темпе—200 м).

Основная часть—тренировка по гребле (длительная гребля—12 км, в том числе прохождение 5000 м в

$\frac{2}{3}$ силы, остановка или гребля в спокойном темпе 500 м гребля в среднем темпе за лидером).

Заключительная часть—по занятию 39-му.

118-е занятие. Проводится по свободному расписанию.

119-е занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база.

З а д а ч а — см. занятие 115-е.

С о д е р ж а н и е. Разминка (по занятию 116-му).

Основная часть: 1) тренировка по гребле (гребля в среднем темпе—500 м; переменнo-повторная гребля 3 раза по 1500 м с хода в $\frac{3}{4}$ силы с интервалами по 1000 м в $\frac{2}{3}$ силы; гребля в среднем и спокойном темпе—500 м. Всего 8 км);

2) общая физическая подготовка (переменный бег — 20 мин.).

Заклучительная часть — по занятию 116-му.

120-е занятие. Тренировка по гребле—2 часа. Гребная база.

З а д а ч а — см. занятие 114-е.

С о д е р ж а н и е. Разминка на суше и на воде— по занятию 117-му.

Основная часть — тренировка по гребле (длительная гребля без остановок — 10 км, в том числе прохождение 3000 м в $\frac{3}{4}$ силы в первой трети дистанции и далее гребля за лидером в $\frac{2}{3}$ силы со сменой ведущих через каждые 1000 м).

Заклучительная часть — по занятию 39-му.

121-е занятие (вторник). Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 2 часа. Гребная база.

З а д а ч а — см. занятие 114-е.

С о д е р ж а н и е. Разминка на суше и на воде — по занятию 115-му).

Основная часть: 1) тренировка по гребле (гребля в переменном темпе с сохранением интервала 5 м и сближением по команде для «посадки» на волну—2—3 старта на 400—500 м в полную силу с решением тактических задач—выход вперед и отрыв от группы, «отход» на волну, взаимопомощь по парам против остальных и т. п.—3—4 раза с интервалами по 500 м спокойной гребли и разбором тактики; совершенствование тактики гребли на поворотах — подход к повороту группой и борьба за право прохода поворота по внутреннему радиусу, а после поворота борьба передних за отрыв, задних за вытеснение

вперед или «посадку» на волну. До и после поворота борьба ведется в пределах 150—200 м. Повторить 4—5 раз. Всего 10 км);

2) общая физическая подготовка (волейбол или лапта — 30 мин.).

Заключительная часть: медленный бег, переходящий в ходьбу, — 5 мин.; упражнения для восстановления дыхания — 3 мин.; ходьба — 2 мин.

122-е занятие (четверг). Тренировка по гребле — 2 часа. Гребная база.

Задача — см. занятие 114-е.

Содержание. Разминка на суше и на воде (по занятию 117-му).

Основная часть — тренировка по гребле (гребля в среднем темпе — 500 м; то же, в $\frac{2}{3}$ силы — 300 м; то же, спокойно — 200 м; переменнo-повторная гребля с хода — 2 раза по 2500 м в полную силу с интервалом 1000 м в $\frac{2}{3}$ силы; гребля в среднем и спокойном темпе — 1000 м. Всего 8 км).

Заклучительная часть — подготовка лодок к соревнованиям.

Соревнования закрытия сезона на дистанцию 5000 м для всех типов и классов лодок (проводится в воскресенье вместо занятия 123-го).

Задача — выявление сильнейших гребцов на длинные дистанции для последующей специализации на втором и третьем годах обучения.

После разминки по занятию № 117-му прохождение дистанции 5000 м с общего старта — 2 круга по 2500 м.

После соревнования гребля в спокойном темпе — 500—600 м, уборка инвентаря, разбор соревнований.

124-е занятие. Совершенствование техники гребли — 1,5 часа. Гребная база.

Задача — активный отдых после соревнований и устранение ошибок в технике гребли.

Содержание. Разминка на суше (ходьба — 2 мин.; общеразвивающие упражнения с набивными мячами в качестве отягощения — 5 мин.; игра № 2 — 5 мин.; переменный бег — 3 мин.).

Основная часть — совершенствование техники гребли и устранение на учебном круге в спокойном темпе ошибок в технике гребли, отмеченных на соревнованиях, — 30 мин. Главное внимание в этом и последующих занятиях уде-

ляется устранению основных ошибок, трудно поддававшихся исправлению в период интенсивных тренировок, приводивших к искажению основной структуры и уменьшению эффективности гребка; то же, при гребле в переменном темпе — 30 мин.; прогулка с самостоятельной работой над совершенствованием техники — 30 мин. Всего 8—10 км).

Заключительная часть — по занятию 39-му.

125-е занятие. Общая физическая подготовка — 1,5 часа. Спортплощадка, гребная база.

З а д а ч а — поддержание общей физической подготовленности на достигнутом уровне.

С о д е р ж а н и е. Вводная часть — тема № 8.

Основная часть: упражнения с набивными мячами различного веса — перекидывание попарно разными способами, передача по кругу, стоя в шеренгу и в колонну, — 10 мин.; упражнения со скакалками — 5 мин.; переменный бег с перекидыванием мяча и играми на ходу — 10 мин.; баскетбол — 2 тайма по 10 мин. с перерывом 3 мин.; прогулка на шлюпках или обучение на учебных академических верках — 30 мин.

Заключительная часть: упражнения на расслабление — 3 мин.; ходьба — 2 мин.

Примечание. Для не закончивших сдачу норм ГТО в общей физической подготовке организуются занятия по бегу, прыжкам, метаниям и другим нормативам.

126-е занятие. Тренировка по гребле — 1,5 часа. Гребная база.

З а д а ч а — постепенное снижение тренировочной нагрузки.

С о д е р ж а н и е. Разминка на суше (ходьба и бег — 2 мин.; упражнения — 5 мин.; игра № 5 — 5 мин.; бег — 3 мин.). Разминка на воде (гребля в спокойном и среднем темпе — 3 мин.; переменная гребля — 5 мин.; гребля в сниженном темпе — 2 мин.).

Основная часть — тренировка по гребле (переменная гребля с ускорениями от 150 до 300 м в $\frac{2}{3}$ и $\frac{3}{4}$ сменах и совершенствование техники — 4—5 км; прогулка — 3—4 км).

Заключительная часть — по занятию 39-му.

127-е занятие. Совершенствование техники гребли — 1,5 часа. Гребная база.

З а д а ч а — совершенствование техники по другим

дам гребли (для гребцов на байдарках — в каноэ, и наоборот).

Содержание. Разминка на суше (по занятию 126-му). Разминка на воде (спокойная гребля — 10 мин.).

Основная часть — совершенствование техники (тренировка на учебном круге в выполнении гребка в целом — 20 мин.; гребля в спокойном и переменном темпе с работой над техникой и рулением — 5—6 км. Всего 8 км).

Заключительная часть — по занятию 39-му.

128-е занятие. Общая физическая подготовка—1,5 часа. Спортплощадка.

Задача — см. занятие 125-е.

Содержание. Вводная часть — тема № 9.

Основная часть: упражнения на растягивание — 5 мин.; упражнения на силу — 10 мин.; упражнения с набивными мячами — 5 мин.; упражнения на внимание — 5 мин.; упражнения на расслабление — № 227 и 228 — 5 мин.; упражнения на координацию — 4 мин.; переменный бег — 5 мин.; игры подвижные № 3, 5, 7 — 10 мин.; встречная эстафета на 50 м — 5 мин.; медленный бег — 5 мин.; лапта — 15 мин.

Заключительная часть — медленный бег, переходящий в ходьбу, с упражнениями для восстановления дыхания — 5 мин.

129-е занятие. Тренировка по гребле — 2 часа. Гребная база.

Задача — см. занятие 126-е.

Содержание. Разминка на суше и на воде (по занятию 126-му).

Основная часть — прогулка 12—15 км в переменном темпе с ускорениями по самочувствию (не выше $\frac{2}{3}$ силы), вездом за город, на взморье и т. п.

Заключительная часть — по занятию 39-му.

130-е занятие. Общая физическая подготовка — 1,5 часа. Спортплощадка или стадион.

Задача — см. занятие 125-е.

Содержание. Вводная часть — тема № 10.

Основная часть: упражнения с набивными мячами (2 кг) — перекидывание попарно, передача по кругу, перекидывание двумя парами, двумя мячами — 15 мин.; игры подвижные № 5 и 10—20 мин.; ручной мяч или футбол — 2 тайма по 20 мин.

Заключительная часть — переменный бег и ходьба — 5 мин.

131-е занятие. Проводится по свободному расписанию.

132-е занятие. Общая физическая подготовка и совершенствование техники гребли — 2 часа. Гребная база.

З а д а ч а — см. занятие 127-е.

С о д е р ж а н и е. Разминка на суше (ходьба и бег — 2 мин.; упражнения — 5 мин.; переменный бег — 3 мин.). Разминка на воде (гребля в учебном академическом аппарате или спокойная гребля в шлюпке — 10 мин.).

Основная часть: 1) общая физическая подготовка; смена нормативов по общей физической подготовке (бег на 100 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине; бег на 3000 м);

2) совершенствование техники гребли (тренировка в учебных академических четверках в выполнении гребли в целом, гребля без подъезда, гребля с подъездом, совершенствование гребка в фазах начала проводки и проводки на фоне целостного исполнения, гребля в спокойном темпе или совершенствование техники гребли в шлюпках) — 60 мин.

Заключительная часть — ходьба с упражнениями на расслабление и для успокоения дыхания — 5 мин.

133-е занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 1,5 часа. Гребная база.

З а д а ч а — см. занятие 126-е.

С о д е р ж а н и е. Разминка на суше и на воде (см. занятию 126-му).

Основная часть: 1) тренировка по гребле (переменный бег гребля — 6 км с работой над устранением ошибок во время гребли в спокойном и среднем темпе или кино-фотосъемка техники гребли для составления кинограммы);

2) общая физическая подготовка (медленный бег — 5 мин.; переменный бег с перекидыванием или ведением ногами мячей — 15 мин.; медленный бег — 5 мин.; волейбол — 20 мин.).

Заключительная часть — ходьба с упражнениями на восстановления дыхания — 5 мин.

134-е занятие. Совершенствование техники гребли и общая физическая подготовка — 1,5 часа. Гребная база.

З а д а ч а — см. занятие 126-е.

С о д е р ж а н и е. Разминка на суше и на воде (см. занятию 132-му).

Основная часть: 1) совершенствование техники гребли (тренировка в учебных академических четверках в выполнении гребка в целом, гребля без подъезда, гребля с подъездом, совершенствование гребли в фазах конца проводки и заноса на фоне целостного исполнения, гребля поочередно одной рукой, упражнения для овладения балансом, гребля сериями по 10 гребков в темпе спокойном, среднем и выше среднего или совершенствование техники гребли в шлюпках — 40 мин.);

2) общая физическая подготовка (кросс — 15 мин.).

Заключительная часть — подготовка лодок к зимнему хранению, просмотр и разбор заснятого кино- или фотоматериала.

135-е занятие. Тренировка по гребле и общая физическая подготовка — 1,5 часа. Гребная база.

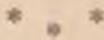
Задача — см. занятие 126-е.

Содержание. Разминка на суше и на воде (по занятию 126-му).

Основная часть: 1) тренировка по гребле (переменная тренировка с работой над устранением ошибок в технике гребли, отмеченных при съемке, — 5—6 км; подготовка лодок к зимнему хранению);

2) общая физическая подготовка (переменный бег — 5 мин.; баскетбол — 2 тайма по 15 мин.; медленный бег — 5 мин.).

Заключительная часть — ходьба с упражнениями для восстановления дыхания — 5 мин.



В ноябре гребцам предоставляется право перехода на свободное расписание. Занятия имеют характер активного отдыха. Если допускают условия, занятия проводятся на воде с установкой на дальнейшее совершенствование техники и устранение индивидуальных ошибок. По воскресеньям организуются прогулки по воде или экскурсии за город — пешеходные с пробежками или на велосипедах, игры в волейбол и баскетбол. При наличии помещения организуются игры в настольный теннис, просмотры спортивных кинофильмов, учебных фильмов или киноальбонов по гребле и т. п. Оформляются сдача норм комплекса ГТО и присвоение спортивных разрядов. На вечерние итоги сезона выдаются удостоверения и значки ГТО, спорядные билеты и значки, грамоты и т. п.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ С ГРЕБЦАМИ ВО ВТОРОМ И ТРЕТЬЕМ ГОДАХ ОБУЧЕНИЯ

Методика тренировки во втором и последующих годах занятий в основном такая же, как и в первом году обучения. Однако рост технической и физической подготовленности гребцов позволяет вести занятия с большими физическими нагрузками. В начале летнего сезона сокращается время на непосредственное изучение техники

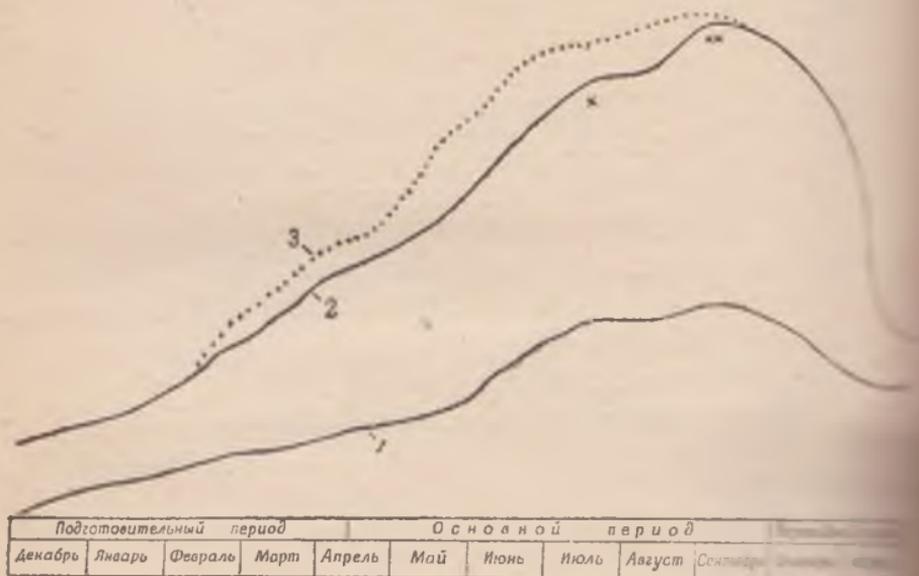


Рис. 26. Ориентировочные кривые тренировочной нагрузки в процессе круглогодичной тренировки:

1—для гребцов первого года обучения; 2—для гребцов второго года обучения при отсутствии занятий в зимнем бассейне; 3—для гребцов второго года обучения при наличии занятий в зимнем бассейне

гребли, что позволяет раньше начать собственную тренировочную работу. Совершенствование техники гребли и устранение ошибок в технике должно иметь место во всем протяжении сезона, но, как правило, тренировки в каждом уроке в соединении с тренировочной работой.

При планировании тренировочных нагрузок необходимо исходить из следующего ориентировочного распределения нагрузки в процессе круглогодичной тренировки (рис. 26), считая, что первые основные соревнования

к которым готовятся команды (первенство города), имеют место в конце июля, а главные соревнования (первенство общества или республики) преимущественно в начале сентября.

Увеличение нагрузки у гребцов первого года обучения идет значительно медленнее, чем у гребцов-разрядников, за счет более постепенного втягивания в зимнем этапе и необходимости уделять много внимания работе над техникой гребли в апреле-мае.

Кривая нагрузки для гребцов-разрядников при наличии занятий в зимнем бассейне в подготовительном периоде показывает на возможность увеличения нагрузки в начале основного периода. Увеличение нагрузки в апреле-мае происходит вследствие более раннего начала скоростных тренировок в связи с приобретением в бассейне специальной выносливости. Вследствие этого команды раньше входят в спортивную форму и могут показывать более высокие и устойчивые результаты в спортивном сезоне.

В подготовительном периоде двух занятий в неделю уже недостаточно, и количество их увеличивают до трех, также увеличивают дозировку упражнений и плотность уроков, вводят новые, более трудные по координации упражнения и усиливают требования к правильности и чистоте исполнения. При наличии зимнего бассейна одно занятие (с соответствующей разминкой) посвящается полностью работе над техникой гребли и специальной физической подготовке. В начале марта, по окончании зимнего сезона, нагрузка некоторое время не повышается вследствие переключения гребцов на занятия легкой атлетикой и кроссами. Перед началом основного периода нагрузка как в общей физической подготовке, так и на занятиях в бассейне несколько снижается для предоставления гребцам отдыха перед летним сезоном.

В основном периоде количество занятий увеличивают до 4-х в неделю. В первые дни и недели после выхода на открытую воду, особенно при отсутствии бассейна, внимание, главным образом, уделяется работе над техникой, так как часто привычная ошибка, трудно поддававшаяся исправлению в основном периоде прошлого года, легко исправляется в начале сезона, когда еще отсутствует автоматизм движений, а старые навыки в течение зимы позабыты. Вместе с тем допущенную на первых занятиях

ошибку очень трудно исправить в течение сезона. Если в зимнем сезоне отсутствовала возможность совершенствовать технику гребли, то примерно после 7—10-дневного втягивания в работу на воде и «вспоминания» техники гребли приступают к длительным тренировкам, которые продолжаются 1—1½ месяца параллельно с совершенствованием техники и сгребанием команды.

В апреле (с выходом на воду) и начале мая тренировочные нагрузки растут за счет увеличения продолжительности длительных тренировок в спокойном и среднем темпе для развития специальной выносливости. Постепенно в длительные тренировки включаются отрезки порядка 500—1500 м, проходимые в темпе выше среднего. Примерно с середины мая дальнейшее увеличение нагрузок происходит в связи с включением скоростных (переменных и переменно-повторных) тренировок. При достижении необходимой скорости хода лодки на коротких отрезках дистанции количество и длину их увеличивают (переменные и повторные тренировки). Общая нагрузка с переходом к работе над развитием скоростной выносливости продолжает увеличиваться.

Одновременно продолжается систематическая работа над дальнейшим развитием быстроты на коротких отрезках (100—200 м). После первых основных соревнований в июле, нагрузка в течение 1—1½ недель несколько снижается путем уменьшения количества занятий или снижения интенсивности тренировок. Команда продолжает участвовать во всех соревнованиях. За 2—3 недели до главного для команды соревнования нагрузка увеличивается с задачей показать в этих соревнованиях наилучший результат.

После окончания спортивного сезона нагрузки постепенно уменьшают, а во время активного отдыха поддерживают достигнутый уровень общей физической подготовки, который из года в год увеличивается.

Волнообразное повышение кривой обусловлено периодичностью предоставления после периода систематического повышения нагрузки некоторого отдыха, который заключается в повторении нескольких занятий с одной или даже меньшей интенсивностью. Повышенная нагрузка как бы закрепляется, становится привычной, после чего можно перейти к дальнейшему ее усилению.

Примерно с июня необходимо уделять много внимания выработке лучших для данной команды или гребца ритма и темпа гребли, так как обычно дистанция проходит в наиболее короткое время благодаря использованию оптимальных соотношений таких факторов, как ритм, темп, усилие и амплитуда проводки.

Если основные соревнования будут не там, где проводятся тренировки, то при скоростных тренировках необходимо вносить поправку с учетом разницы в характере течения. Так, если соревнования будут проводиться на дистанции 1000 м в водоеме без течения, а тренировки проводятся в бассейне с течением скоростью до 2 км/час, то длину тренировочных дистанций необходимо увеличить примерно до 1200 м, так как на соревнованиях гонка будет продолжаться по времени дольше, чем обычно проходит тренировочная дистанция.

В скоростных тренировках на коротких отрезках невозможно добиваться большей скорости, чем планируемая темпом при прохождении всей дистанции. Это необходимо для создания «запаса» скорости, который реализуется при прохождении полной дистанции, так и при возникновении по тактическим соображениям ускорения на отдельных отрезках (без тактической необходимости дистанцию необходимо проходить с равномерной скоростью).

Тренируясь, команды гребцов старших разрядов, в зависимости от класса лодки, проходят на байдарках не менее 300—400 км к началу июня и 750—900 км к началу августа. Для новичков сумма тренировочных дистанций в первом году обучения составляет 700—800 км. Это количество километров для гребцов на каноэ сокращается примерно на 20%.

Важнейшей особенностью изложенной выше методики является направленность тренировки гребцов-разрядников сохраняется во всех видах тренировок. Специфические особенности построения тренировок зависят в основном от пола, возраста, дистанции и класса лодки (четверка, двойка, одиночка).

Для гребцов старших разрядов и для гребцов, отличающихся от группы или команды недостаточным развитием отдельных групп мышц или качеств, составляются индивидуальные рабочие планы следующей

Рабочий (поурочный) план учебно-тренировочных занятий с гребцами третьего года обучения И. Петровым и Т. Ореховым на байдарке-двойке на дистанцию 1000 м на июль

Перечень средств	Номера или даты занятий				
	1	2	3	4	5
1. Общая физическая подготовка	Баскетбол—30'				
2. Совершенствование техники		20'		30'	
3. Совершенствование тактики			С лидером—30'		
4. Длительная гребля	15 км				
5. Переменная гребля		10 км		8 км	
6. Повторная гребля			3×2000 м		
7. Контрольное прохождение					5 км
И т. д.					

В индивидуальных планах для гребцов старших разрядов следует планировать контрольные задания для отдельных периодов работы, ожидаемые результаты в соревнованиях, специальные задания для самостоятельного исправления ошибок в технике гребли или устранения слабых сторон подготовки, выявленных в процессе занятия, а также указывать сроки, место и партнеров для контрольных прохождений дистанции, прикидок и т. д. графики прохождения отрезков дистанции на соревнованиях и т. д. Построение индивидуального тренировочного плана требует тщательного и всестороннего изучения занимающегося на всем протяжении круглогодичной и многолетней тренировки. При составлении групповых и индивидуальных рабочих планов к спортивной тренировке следует подходить не только как к процессу, заранее обусловленному планом, но и как к процессу, который необходимо изучать в его развитии, и своевременно вносить в него соответствующие поправки.

Гребцы и команды старших разрядов во время отпуска или каникул могут проводить по две тренировки ежедневно. В этом случае тренировки должны различаться по содержанию и величине нагрузки. Так, если вечером

замечена длительная гребля, то утром тренировка должна быть короткой, учебного характера, если утром будет скоростная тренировка, то на вечер планируют легкую переменную или учебную тренировку. Обычное чередование дней тренировок в это время — 2 дня работы, 1 день отдыха, 3 дня работы, 1 день отдыха. В первый день отдыха возможны занятия по общей физической подготовке или легкая переменная или учебная тренировка.

При цикловом планировании необходимо предусматривать, чтобы каждое занятие являлось естественным продолжением предыдущего по распределению учебного материала и тренировочной нагрузке. Ниже приводится примерная схема тренировочных циклов основного периода для мужской команды 2-го разряда в байдарке-двойке за дистанцию 1000 м. Каждое занятие начинается с разминки на суше и на воде продолжительностью 20 — 25 мин.

1-й этап; 2-я неделя мая. 1-день: совершенствование техники — 40 мин.; сгребание команды в переменной тренировке — 30 мин.; 2-день — отдых. 3-й день: развитие специальной выносливости и сгребание команды путем длительной гребли в переменном темпе — 1 час. 20 мин. 4-й день — отдых. 5-й день: совершенствование техники гребли — 30 мин.; переменная тренировка — 40 мин.; повышение общей физической подготовки — 30 мин. 6-й день: развитие специальной выносливости и сгребание команды в спокойном темпе — 1 час. 45 мин. 7-й день — отдых.

1-й этап; 2-я неделя июня. 1-й день: учебная гребля — 30 мин.; переменная тренировка с работой над гребными лопатками — 60 мин. 2-й день — отдых. 3-й день: учебная гребля — 20 мин.; повторная гребля — 4 раза по 300 м с интервалами по 5 мин. на возврат к исходному положению в спокойном темпе; переменная тренировка в спокойном и среднем темпе — 30 мин.; волейбол — 40 мин. 4-й день — отдых. 5-й день (в день предстоящих полуфинальных заездов): учебная гребля — 30 мин.; переменная гребля в среднем и выше среднего темпе, в том числе 300 м в полную силу — 30 мин. 6-й день (в день финальных заездов): контрольное прохождение дистанции 1000 м. 7-й день — отдых.

2-й этап; 2-я неделя августа (отпускное время). 1-й день: утро — учебная гребля — 40 мин.; легкая гребля

ля — 30 мин.; вечер — переменная тренировка с работой над стартом — 60 мин. 2-й день: утро — повторная тренировка — 2 раза по 200 м и 2 раза по 400 м с интервалом 4 мин. спокойной гребли; вечер — длительная гребля — 15 км, в том числе прохождение дистанции 1000 м 2 раза в темпе выше среднего с ускорением 200 м на финише. 3-й день: общая физическая подготовка — волейбол — 20 мин. 4-й день: утро — учебная гребля — 30 мин., переменная тренировка — 30 мин.; вечер — повторная тренировка — 2 раза по 500 м с интервалом для возврата в спокойном темпе. 5-й день: утро — общая физическая подготовка — 60 мин.; вечер — учебная гребля — 20 мин.; работа над стартами и легкая гребля — 40 мин. 6-й день: контрольное прохождение дистанции 1000 м с противником. 7-й день — экскурсия или отдых.

В предсоревновательном этапе участие в соревнованиях для гребцов-разрядников не исключается. Эти выступления рассматриваются как контрольные моменты тренировки, дающие возможность проверить подготовку к основным соревнованиям сезона. Специальной подготовки к соревнованиям на этом этапе не проводится.

Основным соревнованием для команды обычно бывает такое, где она рассчитывает показать наилучший результат для получения разряда или завоевать право участвовать в соревнованиях более крупного масштаба и т. д. Основных соревнований в сезоне для команды может быть несколько. Так, для команды старшего разряда рассчитывающей участвовать в первенстве республики, если оно разыгрывается между сборными командами районов, первым основным соревнованием будут областные соревнования секции для комплектования команды на участие в первенстве города, вторым — первенство города и далее первенство республики.

К моменту первого основного соревнования команда должна быть в хорошей спортивной форме, так как играш лишит ее права на участие в следующих соревнованиях. Для гребцов младших разрядов первым основным соревнованием будет то, на котором команда будет участвовать в первенстве города или области. Таким образом, чем выше разряд гребца, тем раньше он должен войти в спортивную форму и тем продолжительнее должен быть его спортивный сезон. Поэтому содержание тренировки должно соответственно изменяться.

кроках подготовки, сохраняя общепринятую методическую последовательность.

Тренировка женских и юношеских команд должна строиться с учетом специфических особенностей их организма. Не рекомендуется перегружать команды юношеских разрядов тренировками на выносливость. Для них более целесообразны скоростные тренировки без большой нагрузки. Занятия с этими командами должны проводиться интересно, эмоционально, разнообразно и увлекательно. Количество тренировочных дней не должно превышать 4-х в неделю. Не рекомендуется применять большое количество повторных тренировок, их лучше заменять переменными. Количество упражнений и тренировочных дистанций для женских и юношеских команд по сравнению с мужскими сокращается примерно на одну треть, а для команд девушек — на половину.

Количество километров, проходимых в тренировках, для судов разных типов изменяется пропорционально массе лодки и ее средней скорости. Общее же количество в каждой тренировке, кроме контрольных проходов, должно быть не менее 7 — 10. Так, если скоростная тренировка продолжается на протяжении 2 — 3 км, остальное время должно быть заполнено учебной или переменной греблей, чтобы гребец не потерял «чувства лодки», чувствовал себя в лодке совершенно свободно в любой погоде, волне и т. п.

Характерная особенность тренировки в байдарках-кварках — необходимость плавного и постепенного перехода от длительной гребли в равномерном спокойном темпе к скоростным тренировкам, чтобы не нарушить целостность ансамбля при переключении на работу в гоночном темпе.

Специфическими являются тренировки на длинные дистанции. Гребец на дистанцию 10 000 м должен обладать скоростью, характерной для 1000 м, и выносливостью, необходимой для поддержания высокой и средней скорости на 10 000 м. Исходя из этого, в процессе тренировки гребца на длинные дистанции должна систематически вестись работа по развитию скорости на дистанциях 500 — 1000 м. В качестве примеров тренировки гребцов второго и третьего годов занятий ниже приводятся отдельные конспекты уроков и примерный план тренировки гребцов третьего года обучения.

**Примерные конспекты уроков для гребцов 2 и 3-го разряда
(мужчин)**

Части урока и содержание	Дозировка	Примерное время, мин.	Организационно-методические указания
--------------------------	-----------	-----------------------	--------------------------------------

**Урок № 31. 9 февраля 1956 г. Спортзал.
Группа мужчин-байдарочников 2-го разряда**

Вводная

1. Построение, рапорт проверки	—	3	
2. Взяться за руки, сесть и встать, не отпуская рук .	3 раза	2	В быстром темпе
3. Ходьба и медленный бег	—	1	
4. Ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, крадучись, в полуприседе, строевым шагом	—	2	
5. Упражнения на растягивание № 26, 28, 31, 33, 24*	—	5	Повторяющиеся упражнения
6. Игра № 3	—	3	
Итого		15	

Основная

1. Упражнения для преимущественного развития быстроты: № 186 — 2 мин., № 183 — 3 раза, № 185 — 30 раз, № 189 — 6 мин. . .	—	12	
2. Упражнения на координацию № 208 — 3 мин., № 205 — 2 мин.	—	5	С ускорением темпа
3. Упражнения на внимание № 192 — 2 мин., № 193 — 3 мин.	—	5	
4. Упражнения на расслабление № 220—224	—	8	

* См. примерный перечень—стр. 156—175

Части урока и содержание	Дозировка	Пример- ное время, мин.	Организацион- но-методиче- ские указания.
Упражнения на силу: № 57— 2 мин., № 60—10 раз, № 66— 3 раза, № 72—15 раз, № 100—10 серий, № 91— 25 раз, № 98—3 раза, № 103—по 30 раз, № 68— 20 раз, № 107—6 раз, № 105— 15 раз, № 88—20 раз, № 133— 5 мин., № 167—вес 30 кг— 3 подхода по 2 раза . . . Игра № 9	— —	45 25	Вес мячей ме- няется
З а к л ю ч и т е л ь н а я	И т о г о	100	
Игра № 3	—	5	
	В с е г о	120	

**Урок № 52. 16 марта 1956 г. Спортплощадка.
Группа мужчин-ребцов 3-го разряда**

В в о д н а я

Построение, расчет, ходь- ба обычная, упражнения на внимание	—	5
Ходьба обычная, на нос- ках, на пятках, на наруж- ных и внутренних сводах стопы, скрестным шагом .	—	5
Упражнения на растяги- вание	—	5
Упражнения со скакалкой	—	5

И т о г о 20

О с н о в н а я

Ходьба обычная и спор- тивная, бег с перекиды- ванием мяча	2 км	10
--	------	----

Части урока и содержание	Дозировка	Примерное время, мин.	Организацно-методические указания
2. Бег равномерный—500 м, бег в среднем темпе—500 м, повторные ускорения—6×40—50 м с интервалом 150 м спокойного бега, бег в спокойном темпе—300 м	2 км	10	Ускорение хода в первую сторону
3. Одиночные и парные упражнения для преимущественного развития быстроты и силы	—	20	
4. Упражнения с набивными мячами	—	10	Вес 5 кг
5. Бег медленный—500 м, переменный—1500 м, в том числе ускорения 2×300 м в 2/3 силы	2 км	15	
6. Подвижные игры „Выбивание мячом из круга“, „Петушиный бой“	—	10	В быстром темпе
7. Волейбол	—	20	
	Итого	95	
Заключительная			
Ходьба медленная, упражнения для восстановления дыхания, разбор занятия, дача заданий для самостоятельных занятий . . .	—	5	
	Всего	120	

Части урока и содержание

Дозировка

Примерное время, мин.

Организационно-методические указания

Урок № 37. 24 февраля 1956 г. Зимний гребной бассейн.
Команда гребцов 2-го разряда на каноэ-двойке на 1000 м

Разминка

1. Ходьба и бег с мячом . . .
2. Упражнения типа зарядки
3. Медленный бег и ходьба
4. Самостоятельная гребля .

500 м

3

6—8

5

—

2

—

5

Итого

15

В быстром темпе

Основная

1. Совершенствование гребли в фазе начала проводки
2. Работа над ритмом . . .
3. Гребля со сменой номеров
4. Работа над сгребанием в спокойном темпе
5. Гребля с меняющимся темпом (по загребному) . . .

—

15

—

10

—

5

—

5

—

5

Итого

40

Заключительная

- Упражнения в потягивании и для успокоения дыхания

—

5

Всего

60

Примерный план тренировки с 15 апреля до первых основных соревнований сезона команды гребцов 2-го разряда на байдарке-двойке на дистанцию 1000 м

Основные соревнования: первенство города 10—12 июля, первенство общества 5—6 августа.

В зимнем сезоне команда занималась по общей физической подготовке и с 20 марта гребла в учебных занятиях.

Перед каждым занятием проводится разминка на суше и на воде продолжительностью 20—25 мин.

Апрель. 1—3-е занятия. Восстановление техники — гребля в одиночках — по 60' (мин.) и ОФП* — по 30'.

4—5-е. Учебная гребля — 60', переменная — 20' в двойке.

6-е. Длительная гребля без остановок — 10 км, ОФП — 30'.

Май. 7-е. Учебная гребля — 60', переменная — 30' (в гребле выше $\frac{2}{3}$ силы).

8-е. Учебная гребля, старты — 60', ОФП — 30'.

9-е. Длительная гребля в среднем темпе с одной остановкой — 15 км.

10-е. Учебная — 40', переменная, в том числе 3×500 м в $\frac{2}{3}$ силы — 60'.

11-е. Учебная, старты в $\frac{2}{3}$ силы — 60', ОФП — 40'.

12-е. Длительная гребля в переменном темпе без остановок — 15 км.

13-е. Учебная — 20', переменного-повторная, в том числе 3×300 м с хода сильно — 80'.

14-е. Учебная, старты по 20 гребков — 40', переменная — 20', ОФП — 20'.

15-е. Длительная гребля в среднем темпе с одной остановкой — 20 км.

16-е. Учебная — 20', переменного-повторная, в том числе 3×300 м сильно с хода — 80'.

17-е. Учебная — 40', переменная, в том числе 1×500 м в $\frac{2}{3}$ силы — 40', ОФП — 20'.

18-е. Переменная, в том числе старты и короткие гребки в $\frac{3}{4}$ силы, — 15 км.

19-е. Повторная — 5×200 и 1×500 м в $\frac{2}{3}$ силы с хода — 5—30', переменная — 40'.

Июнь. 20-е. Учебная — 30', переменного-повторная, в том числе 3×500 м в $\frac{3}{4}$ силы и один раз в $\frac{2}{3}$ силы — 30', ОФП — 30'.

21-е. Контрольное прохождение 500 м, прогулка — 30'.

22-е. Переменная с лидером и старты по 100—200 м в $\frac{2}{3}$ силы — 30'.

23-е. Повторная 3×100 и 4×300 м с повторными стартами — 40', переменная — 40'.

24-е. Учебная — 30', переменная, в том числе 2×500 м в $\frac{2}{3}$ силы — 30', ОФП — 30'.

90'.

* ОФП — общая физическая подготовка

- 27-е. Повторная 2×200 и 3×400 м с интервалом 5', переменная — 10 км.
- 28-е. Учебная — 20', общие старты от плота на 20 м, переменная — 30', ОФП — 30'.
- 29-е. Контрольное прохождение 1000 м с противником, волейбол.
- 30-е. Переменная по 22-му занятию.
- 31-е. Повторная 2×500 м, ОФП — 40'.
- 32-е. Учебная — 40', переменная с короткими ускорениями—30'.
- 33-е. Участие в соревнованиях на 1000 м.
- 34-е. Учебная — 30', переменная с решением тактических задач на поворотах — 60'.
- 35-е. Длительная в переменном темпе, в том числе 2×200 м в $\frac{2}{3}$ силы, — 15 км.
- Июль. 36-е. Учебная — 20', переменная-повторная, в том числе 3×100 и 5×300 м с хода, — 60', ОФП — 20'.
- 37-е. Гандикап на 1500 м с другими классами или разрядами лодок.
- 38-е. Переменная с короткими ускорениями и стартами—60'.
- 39-е. Учебная — 30', легкая переменная — 30', ОФП — 30'.
- 40-е. Участие в полуфинальных заездах первенства города.
- 41-е. Участие в финальных заездах первенства города.
- 42-е. Учебная — 30', переменная — 30'.
- 43-е. Переменная с лидером — 12—15 км.
- 44-е. Учебная—20', переменная с решением тактических задач—40', ОФП — 40'.
- 45-е занятие. Выезд за город на лодках — 20—25 км с длительной остановкой.

Дальнейшая тренировка строится с учетом повышения в первую очередь отстающих сторон тренировки, выведенных в процессе соревнований и контрольных тренировок.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ ВВОДНОЙ ЧАСТИ УРОКОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема № 1. Вводная беседа. Задачи спортивно-вспомогательной гимнастики. Занятия утренней индивидуальной гимнастикой. Краткое знакомство с учебным планом. Расписание занятий. Назначение старосты и его помощника. Построение в одну шеренгу. Рапорт. Повороты на месте направо и налево. Ходьба обычным, скрестным и прыжковым шагом. Медленный бег. Упражнения на внимание на месте.

Тема № 2. Построение в одну шеренгу. Расчеты в строю. Рапорт на месте кругом. Повороты в движении направо и налево. Передвижения в обход и противходом. Ходьба обычным и ускоренным шагом, на носках, на пятках, пригнувшись, крадучись. Упражнения на внимание. Переменный бег.

Тема № 3. Построение в одну шеренгу. Перестроение в две шеренги после расчета на первый-второй. Повороты кругом в движении. Перемена движения захождением. Ходьба обычная, ускоренная, спортивная. Ходьба на носках, на пятках, наружных и внутренних сводах стопы, ходьба с высоким подниманием бедра. Упражнения на внимание на ходу. Ходьба и медленный бег с передачей набоек мячей влево и вправо назад.

Тема № 4. Построение в две шеренги. Размыкание влево и вправо и от середины. То же, в колонне. Передвижение змейкой. Ходьба обычная и ускоренная с движениями рук. Ходьба строевым шагом. Ходьба в наклоне, взявшись за носки. Упражнения типа заборов (комплекса ГТО). Игра — передача мячей разного веса по кругу стоя или сидя, в быстром темпе.

Тема № 5. Построение в одну шеренгу. Расчет на три и перестроение в три шеренги. Размыкание и смыкание бегом. Перестроение в одну шеренгу. Передвижение по диагонали. Ходьба в приседе, с выпадами, скрестным шагом. Упражнения на внимание на ходу. Переменный бег и бег с забрасыванием голени назад. Передача мяча различного веса на ходу между ног и через голову.

Тема № 6. Построение в одну шеренгу. Расчет на два, три и четыре. Построение в колонну по два, по три и по четыре захождением. Передвижение зигзагом шагом и бегом. Ходьба в приседе, передвижение прыжками на одной ноге и меняя ноги, ходьба в наклоне, взявшись за пятки. Упражнения на внимание. Бег с доставкой руками или головой веревочки или предмета.

Тема № 7. Построение в шеренгу и перестроение в круг. Размыкание и смыкание в круге. Ходьба и бег по кругу, восьмеркам и спиральям. Передвижение прыжками на двух ногах и в полуприседе. Бег переменный с бросками и ловлей набивных мячей.

Тема № 8. Построение в одну шеренгу. Различные перестроения. Упражнения на внимание. Ходьба, взявшись руками за носки. Передвижение цепочкой на одной ноге, другая взята партнером сзади или спереди. Бег с преодолением различных препятствий.

Тема № 9. Построение в шеренгу, перестроение в две и три шеренги, в колонну по одному, по два и по три. Размыкания и смыкания в шеренгах и колоннах на месте и в движении. Упражнения на внимание. Ходьба обычная и спортивная, ходьба обычная с различными движениями рук и туловища, передвижение скрестным шагом, прыжками, прыжками на одной ноге со сменой ног. Переменный бег.

Тема № 10. Построение в шеренги и ходьба шеренгами с поворотами на ходу с перестроением в колонны. Ходьба на носках, на пятках, ходьба с выпадами и в приседе. Чередование ходьбы и бега по прямой, зигзагом, с препятствиями. Упражнения в потягивании и упражнения на растягивание.

Тема № 11. Построение, ходьба различными способами в чередовании с бегом. Упражнения типа зарядки. Упражнения с набивными мячами: а) ходьба с подбрасыванием и ловлей мячей, то же с подбрасыванием на ходу под ногу разноименной рукой (ловля другой); б) подбросить мяч, повернуться на 360° и поймать мяч на месте; в) из стойки руки с мячом вытянуты вперед выпустить мяч из рук и поймать около пола; г) перебрасывание мячей от груди сбоку, из-за головы, между ног и т. п.

Тема № 12. Построение, ходьба в чередовании с бегом. Упражнения типа зарядки. Упражнения с гимнастическими палками: а) обычная ходьба, вытянутые руки держат палку впереди или над головой, ритмичные, в такт с ходьбой, пружинящие движения назад за голову и в стороны; б) из исходного положения с палкой, стоящей на полу вертикально и придерживаемой одной рукой, отпустить палку, повернуться и поймать палку; в) то же, маховым движением перенести ногу и поймать палку; г) держа палку за концы, перешагивание через нее вперед и назад на месте и на ходу и т. п.

Тема № 13. Построение, ходьба в чередовании с бегом. Упражнения типа зарядки (комплекса ГТО). Упражнения со скакалками: а) скакалки сложены вдвое—упражнения «а» и «г», тема № 12; б) исходное положение — сидя ноги вперед, скакалка, сложенная вдвое, держится в вытянутых вверх в стороны руках — по команде встать не отпуская рук, то же сесть; в) упражнения на растягивание с помощью скакалки в различных положениях стоя и сидя.

Тема № 14. Построение, ходьба и бег разными способами. Упражнения типа зарядки (комплекса ГТО) без отягощения и с отягощением. Игры с упражнениями на внимание.

Тема № 15. Построение, ходьба в чередовании с бегом с преодолением различных препятствий. Упражнения типа зарядки (комплекса ГТО). Игры с мячами различного веса в круге.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ *

Строевые упражнения

Действия в строю на месте и в движении с объяснением позы: строй, шеренга, колонна, фланг, фронт, дистанция и интервал и выполнении предварительной и исполнительной частей команд на построение, выравнивание строя, расчеты в строю, повороты и обороты, размыкание и смыкание строя, перемены направления строя, перестроение шеренг в строю. Строевой и походный шаг. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения. Изменение скорости движения. Выполнение команд «ложись», «встать» и приемов переползания. Парковые упражнения при занятиях в спортивном зале или на спортивной площадке. Фигурная маршировка прямо, по диагонали, по окружности.

Упражнения в ходьбе

1. Обычная ходьба.
2. Ходьба строевым шагом.
3. Спортивная ходьба.
4. Ходьба на носках.
5. Ходьба на пятках.
6. Ходьба на внутренних сводах стопы.
7. Ходьба на наружных сводах.
8. Ходьба на пятках с высоким подъемом бедра.
9. Ходьба с высоким подъемом бедра.
10. Ходьба в полуприседе.
11. Ходьба в приседе.
12. Ходьба крадучись.
13. Ходьба, держась руками за талию.
14. Ходьба, держась руками за пятки.
15. Ходьба с выпадами в стороны.

Упражнения в беге

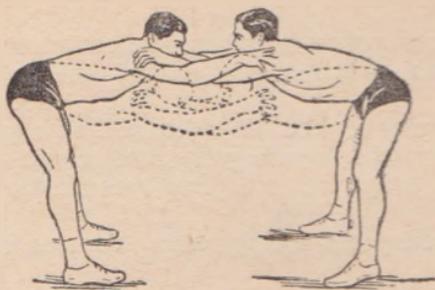
16. Бег с постановкой стопы с носка на подошву.
17. Бег с постановкой стопы с пятки на носок.
18. Бег с высоким подъемом бедра.
19. Бег прыжками.
20. Семенящий бег.

Упражнения преимущественно на растягивание

21. Всевозможные пружинящие движения в различных положениях и кружение согнутых в различных суставах.
22. Разгибание кисти с помощью другой руки.
23. Пружинящие и маховые движения туловища в различных стойках и различных направлениях и кружение туловища в различных положениях и с грузом в руках; то же, в положении сидя.
24. Стоя спиной к гимнастической стенке, висеть на перекладине рейку над головой, — падение вперед с прогибанием туловища, то же, лицом к стенке.
25. В висе на стенке маховые движения туловища.

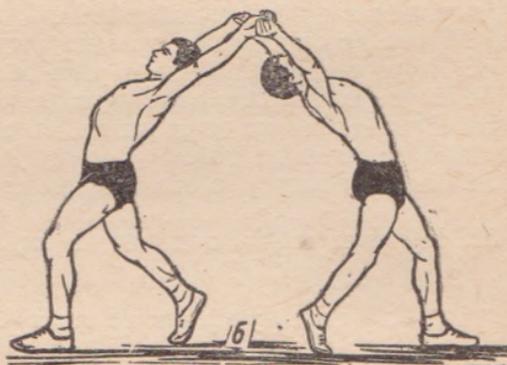
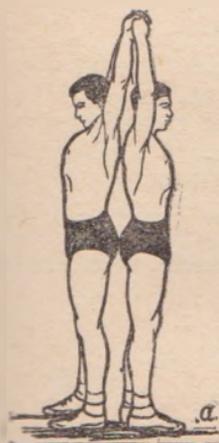
* Примерный перечень упражнений и игр, рекомендуемых на уроках общей физической подготовки в спортивном зале или на открытом воздухе, а также в разминке на свежем воздухе перед занятиями в воде для спортсменов всех годов обучения.

26. Стоя лицом друг к другу, взяться руками за плечи — пружинящие сгибания туловища.



27. Стоя лицом друг к другу, взяться за руки — перевернуться на 360° , не отпуская рук, на месте и в движении.

28. Стоя спиной друг к другу, взяться за руки над головой и сделать шаг вперед, прогибая туловище, то же, руки в стороны.



29. Пружинящие движения в различных выпадах.

30. Маховые движения ногами в различных направлениях без партнера и с партнером.

31. Сгибание и притягивание рукой колена к груди; то же, пятки к спине.

32. Приседания на двух или одной ноге без отрыва пяток от пола с полной группировкой, без груза и с грузом.

33. В полуприседе взяться руками за носки и разгибать ноги, не отпуская рук.

34. В упоре ногой вперед или в сторону о какой-либо предмет — шаг вперед, в сторону или приседания на другой ноге.

35. В положении сидя наклоны вперед или маховые повороты туловища вправо и влево, партнер нажимом на лопатки или взяв за руку помогает увеличить амплитуду движений.

Упражнения преимущественно для развития силы

Одиночные упражнения без снарядов

36. Различные движения одной руки с сопротивлением другой.
37. В упоре лежа — сгибание и разгибание рук; то же, в упоре на одной руке.
38. Переход из упора лежа на предплечьях в упор лежа.
39. Переход из упора лежа в упор лежа с опорой на пальцы.
40. Переход из упора лежа в упор лежа сзади через упор боком.
41. Наклоны, повороты и кружения головы с сопротивлением руками.
42. В упоре стоя, согнувшись, ноги врозь, с опорой на голову — вращение шеи.
43. То же, руки за спиной.
44. Лежа лицом вниз, — прогибание туловища, руки в стороны.
45. Лежа на спине, переход в положение сидя без помощи рук.
46. Вставание из упора лежа через упор согнувшись одной рукой.
47. То же — переступанием ног.
48. То же — путем подтягивания прямых ног к рукам.
49. Лежа на спине, руки в стороны, поднимание прямых ног с возвращением в исходное положение.
50. То же, с опусканием прямых ног в стороны до касания пола.
51. Из упора сидя переход в угол (в предносе).
52. В упоре лежа переход прыжком в упор присев.
53. Приседания на двух ногах, то же, на одной ноге с различными положениями другой.
54. Выпады вперед, в стороны, назад с различными положениями рук.
55. Прыжки вверх, в длину, в глубину и т. п.

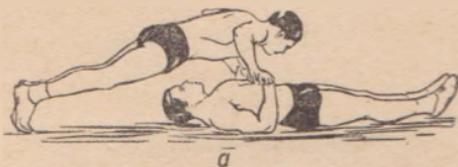
Парные упражнения без снарядов

56. Стоя или сидя лицом к друг другу или в затылки — различные возможные движения руками с уступающим сопротивлением.
57. Стоя или сидя лицом друг к другу, руки сцеплены — сгибание и разгибание рук с сопротивлением попеременно в различных положениях.
58. Сидя лицом друг к другу, взявшись за руки, — сгибание и разгибание рук, перетягивание друг друга с уступающим сопротивлением.

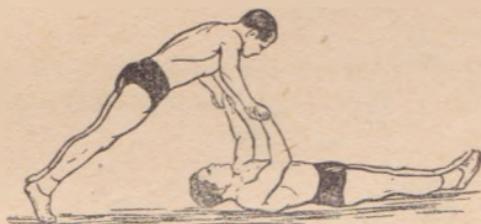


59. Лежа или сидя лицом друг к другу, одноименные руки в упоре на локте, кисти сцеплены, — попеременно сильно наклонять руку партнера к полу.

60. Первый лежит на спине, руки вперед, второй — в упоре лежа на руках первого, — сгибание и разгибание рук попеременно и одновременно.



а



б

61. Первый в упоре лежа, второй — упор лежа на лопатках первого — сгибание и разгибание рук попеременно и одновременно.

62. Первый лежит на спине, руки вперед, второй лежит спиной, прямым туловищем, на руках первого — сгибание и разгибание рук.

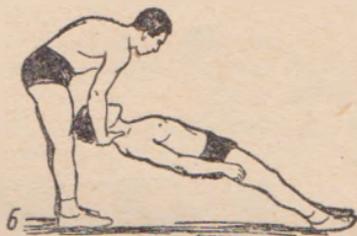
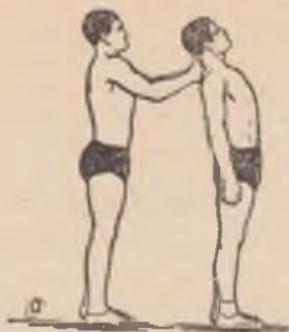
63. Первый лежит на спине, руки вперед, колени согнуты, второй — упираясь руками в колени первого, кладет ноги на его руки — сгибание и разгибание рук попеременно и одновременно.

64. Первый лежит на спине с поднятыми вверх прямыми ногами, второй — в упоре лежа на локтях, второй становится ногами на ладони первого и держится за его ноги. Первый, разгибая руки, поднимает второго.



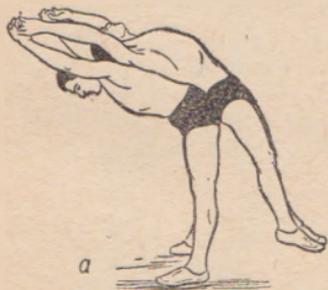
б

Основная стойка в затылок друг другу, второй, поддерживая голову первого, с шагом назад опускает и поднимает партнера



66. В стойке спиной друг к другу, руки в сцеплении ~~или~~ наклоны вперед с поочередным подниманием партнера ~~или~~ Ноги верхнего свободно опущены или подняты до прямого угла.

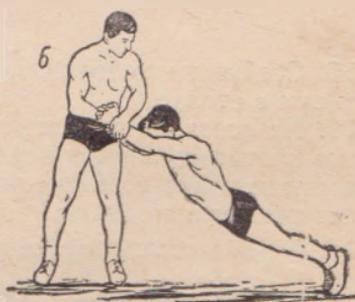
67. То же, взявшись поднятыми вверх руками.



68. Первый — упор стоя на коленях, второй — ~~или~~ лопатках первого в обратную сторону лицом, ~~или~~ ноги партнера снизу, — наклоны назад или круговые ~~или~~ ловища с различными положениями рук; то же, ~~или~~ не лицом в ту же сторону, что и первый, ~~или~~ снизу.

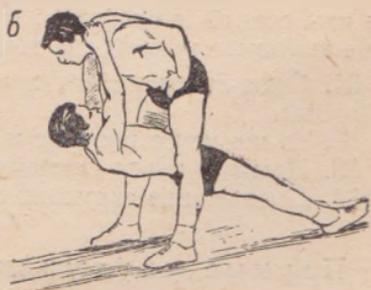


69. Лежа на спине головой друг к другу, взявшись за руки, — поднимание ног до стойки на лопатках.



70. Первый лежит лицом вниз, руки в сцеплении, второй, стоя и захватывая кисти первого, поднимает и медленно опускает партнера.

71. Первый, лежа на спине, обхватывает руками шею наклонившего партнера, который, выпрямляясь, поднимает и опускает привалившие первого.

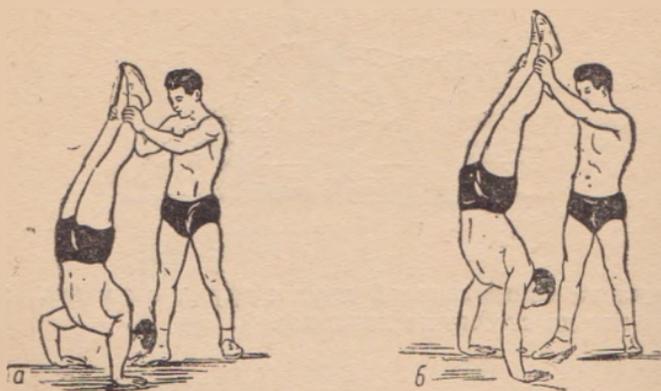


72. Стоя спиной друг к другу, в сцеплении локтями, — садиться

73. То же, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки.

74. Лежа на спине рядом, головами в противоположные стороны, руки в сцеплении локтями, — зацепиться поднятыми вверх ногами и переворачивать с силой друг друга.

75. Полуприседы и приседы с партнером, сидящим на плечах.



76. Стойка на кистях с помощью партнера и сгибание и разгибание рук в стойке.

77. Из основной стойки лицом друг к другу, первый, держась за шею партнера, садится верхом на его бедра и, сцепившись локтями, отклоняется назад с различными положениями рук, второй держит партнера за бедра.

78. Ходьба «тачкою» (на руках, ноги держит партнер) вперед и назад.

79. Поднимание и переноска партнера, сидящего верхом на спине; то же, сидящего верхом на плечах; то же, лежащего на плече; то же, с поддержкой под колени и под спину партнером; то же, с поддержкой одной рукой.

Одиночные упражнения на гимнастической скамейке

80. Различные упражнения в упоре двумя или одной рукой лицом или спиной к скамейке: сгибание и разгибание рук, сгибание и разгибание ног и поднимание ноги, передвижение в упоре вдоль скамейки.

81. Сидя на скамейке, держась за край руками, сгибание и разгибание в стороны.

82. То же, сидя поперек и держась ногами за скамейку.

83. Прыжки через скамейку на двух или одной ноге.

84. Поднимание скамейки как груза.

Парные упражнения на гимнастической скамейке

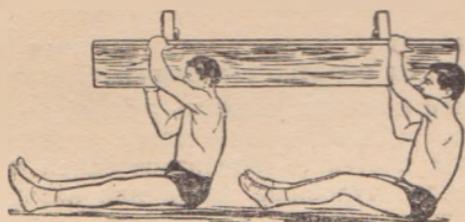
85. Первый, сидя, — наклоны назад, второй, держа в упоре опорой руки на стопы первого, сгибает и разгибает руки.

86. Лежа на бедрах лицом вниз, второй держит ноги первого, прогибание туловища с различными положениями рук.

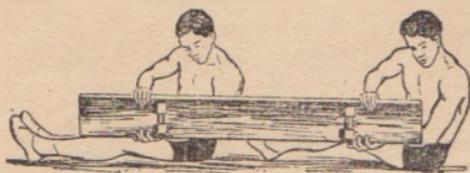
87. Сидя лицом друг к другу, взявшись за руки с опорой стульями, перетягивание друг друга силой.



а



б



в

88. Сидя рядом со скамейкой слева, вдвоем, вчетвером, взяться правой рукой хватом снизу, левой хватом сверху и медленно перенести через голову на другую сторону и обратно без постановки на скамейку.

89. То же, сидя со скрещенными ногами или стоя на коленях, опираясь на одно колено.

Упражнения на гимнастической стенке

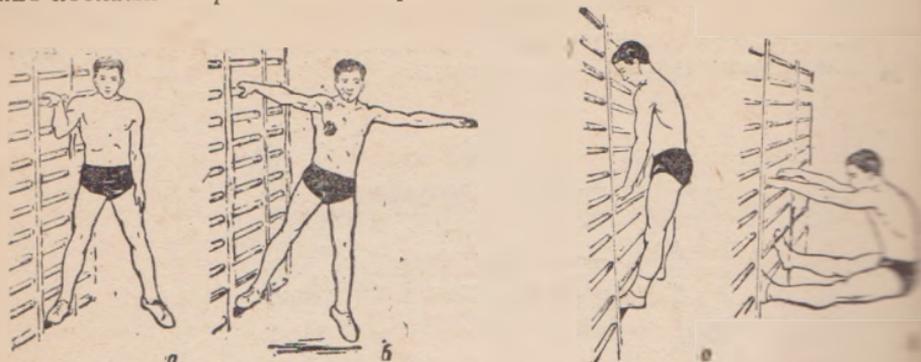
90. Из стойки лицом к стенке на расстоянии 1—1,5 м падение назад прямым туловищем со сгибанием рук и выпрямлением их толчком с переходом в стойку.

91. Из виса стоя боком хватом одной руки — сгибание и разгибание.

92. Подтягивание в висе на верхней рейке спиной к стенке.

93. Из упора лежа на второй или третьей рейке снизу скольжением вверх переход в положение лежа и обратно.

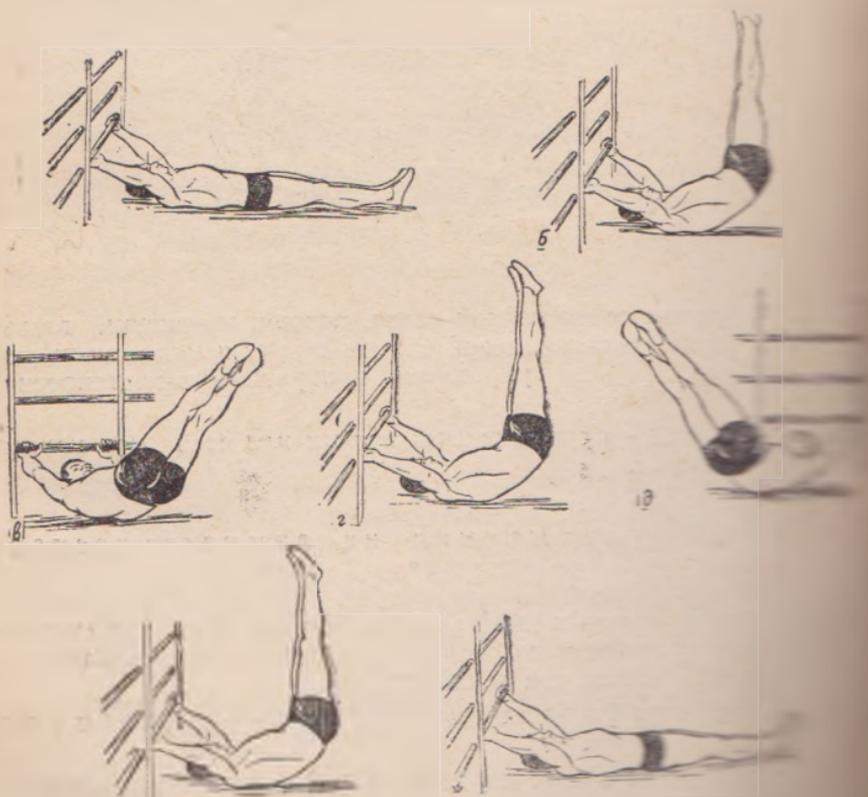
94. В упоре лежа с опорой ногами о первую рейку -- переступание носками вверх и вниз на рейках.



95. Лежа на спине, зацепившись носками за первую рейку, переход в сед и обратно с различными положениями рук.

96. Сидя спиной к стенке, держась руками за рейку над головой, прогибаясь, встать, не сдвигая ног с места, и сесть.

97. Стоя лицом к стенке, зацепиться одной ногой за третью рейку, -- наклон туловища назад или назад-в сторону и выпрямление с различными положениями рук.



98. Стоя на нижней рейке, перехватываться руками одновременно за рейку сверху вниз и обратно, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренном суставе.

99. Лежа на спине головой к стенке, держась руками за нижнюю рейку, поднимание обеих ног до перехода в стойку на лопатках.

100. То же, с подъемом обеих ног через стороны вверх, с опусканием вправо (влево) до нижней рейки и обратно.

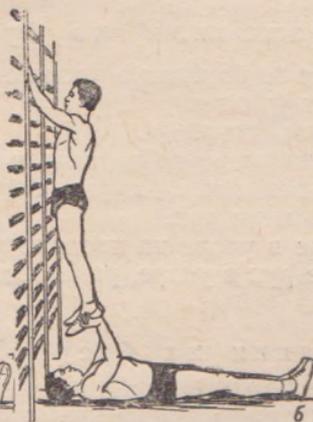
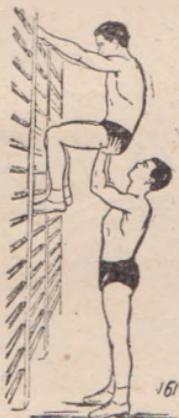
101. Стоя лицом к стенке на расстоянии 1—1,5 шага, наклониться вперед-вниз до касания спиной стенки, взяться прямыми руками за рейку, силой поднять согнутые или прямые ноги вверх до положения виса прогнувшись (головой вниз) спиной к стенке.

102. В висе спиной к стенке поднимание согнутых или прямых ног до положения угла или выше; то же, с кружением ног.

103. Из виса стоя с опорой одной ногой на третью-пятую рейку — прыжком выйти вверх на опорную ногу.

104. Лазание по стенке в висе с поочередным перехватом руками. Парные упражнения на гимнастической стенке

105. Первый — вис с согнутыми ногами, второй, стоя лицом к стенке и упираясь ладонями в седалищные бугры партнера, поднимает его.



Первый, подтягиваясь в висе, переходит из виса в упор с лопаток на лопатки партнера, который поднимает его за стопы вверх.

107. Первый лежит на спине головой к стенке с согнутыми в локтевых суставах руками, второй, держась руками за перекладины, становится на ладони первого, который поднимает партнера и опускает.

108. Первый в упоре на коленях боком к стенке, второй сидит на партнере с закрепленными под рейку ногами — наклоны назад с поворотами туловища.

109. Исходное положение первого то же, второй, лежа на бедрах лицом вниз, прогибает туловище с различными положениями рук.

110. Первый стоит лицом к стенке, второй, сидя на его плечах, зацепившись ногами за рейку, наклоняется назад; то же, назад с поворотами туловища вправо и влево; то же, назад с кружением туловища.

111. Первый лежит на спине головой к стенке, держится руками за нижнюю рейку, ноги подняты вверх, второй, держась за стопы, садится на стопы партнера, который сгибает и разгибает ноги.



112. Исполнение упражнения «флаг» с помощью партнера.

113. Лазание по стенке с партнером на плечах.

114. Первый, стоя лицом к стенке, держится за рейку сверху хватом сверху, второй берет его за стопы, поднимает до вертикального положения и опускает вниз.

Упражнения на брусках

115. Передвижение по брускам в упоре с попеременным временным перехватом руками.

116. Лазание в висячем положении.

117. Из висячего положения на одном брусе переворот силой.

118. Сидя с зацепленными за другой брусок ногами, с различными положениями рук.

119. Размахивание в упоре на предплечьях, на сгибание и разгибание рук в упоре, размахивание со сгибанием и разгибанием рук.

Упражнения на бревне или бруске

120. Из основной стойки переход падением в упор, отталкиванием вернуться в исходное положение.

121. Лазание в смешанном висячем положении.

122. Подтягивание в висячем положении с разными хватами.

123. Прыжки через бревно в упоре руками.
 124. Сидя поперек, с зацепленными в обхват ногами, отклонены назад в сторону.

Упражнения на канате или шесте

125. Лазание в два или три приема.
 126. Лазание по канату с остановками и завязыванием каната петлей на бедре, восьмеркой.
 127. Лазание на руках в положении угла.
 128. Лазание по горизонтальному канату в висе завесом пяткою или под коленкой (лазание вперекладку).
 129. Лазание по наклонному шесту.

Одиночные упражнения с набивными мячами

130. Наклоны и круговые движения туловища в различных стойках и в положении сидя.



131. В положении сидя или лежа на спине, мяч держат стопами, — поднимание или круговые движения прямых ног.

132. Лежа на спине, мяч между ступней, поднимая прямые ноги, выйти на лопатки и достать мячом за головой.

133. Разнообразные броски и ловля мяча одной или двумя руками; то же, ногами, толкание мяча от груди и т. п., вперед, вверх и т. д.

134. Различные вышеперечисленные одиночные упражнения без снарядов — с мячом в качестве отягощения.

Парные и групповые упражнения с набивными мячами.

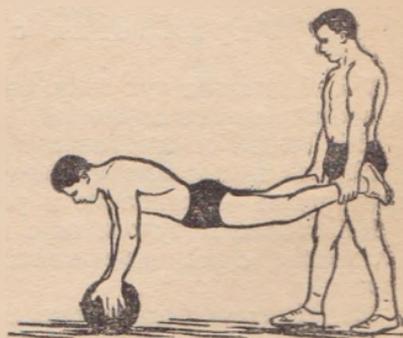
135. Передача мячей в различных направлениях и положениях вдвоем или по кругу.

136. Броски и ловля мяча в различных стойках, сидя или лежа, снизу, от груди, из-за головы, назад, сбоку одной или двумя руками, толкание одной и т. п. на различных расстояниях.

137. Ходьба «тачкой» с опорой на мяч и перекатыванием его.

138. Держа мяч вдвоем обеими руками, — вырывание мяча.

139. Использование мяча в качестве отягощения верхним партнером в парных упражнениях без снарядов.



Упражнения с гантелями

140. Из положения стоя или сидя, гантели внизу, движения рук вперед-вверх до уровня головы; то же, в стороны-вверх; то же, вдоль тела вверх, и различные комбинации этих движений.

141. Из положения стоя или сидя гантели у плеча, — выпрямление рук вперед, вверх, в стороны, и различные комбинации этих движений.

142. Круговые движения рук в разных плоскостях в одну и другую сторону на месте и в движении.

143. Круговые движения рук, выпрямленных вперед, вверх, в стороны (небольшие круги).

144. Из положения сидя, гантели у бедра — выпрямление рук вперед до касания носков с одновременным сгибанием туловища.

145. Из положения стоя или сидя, руки в стороны — вращение туловища и рук вправо и влево.

146. Из положения стоя, гантели за головой — наклон туловища вправо с выпрямлением правой руки; то же, влево.

147. Из стойки ноги на ширине плеч — наклоны туловища с одновременным касанием левой ступни правой рукой, другая рука идет в сторону-вверх, и наоборот.

148. Приседания с различными движениями рук (вперед, в стороны, вверх) и резким выпрямлением ног.

149. Лежа на спине, разгибание рук от груди вверх, в стороны, поднимание прямых рук от бедра и т. п.; то же, с подъемом туловища в положении сидя и т. д.

150. Сгибание рук, выпрямленных вперед, в стороны, в локтевых суставах.

151. Имитация колки дров.

152. Имитация вращения молота на месте.

153. Имитация движений гребцов в народных судах и байдарках.

154. Выполнение различных вышеперечисленных одиночных упражнений, но только с гантелями в качестве отягощения.

Упражнения с амортизаторами*

155. Движения рук вниз, вверх, в стороны с разгибанием кистей и комбинации этих движений.

156. То же, со сгибанием в локтевых суставах.

157. Из положения «разведенчы» в стороны или «отведенчы» бедрам руки — сгибание и разгибание их в локтевых суставах.

158. Наклоны туловища с подведением кистей к бедрам, а также, к голове, с ведением локтей вдоль туловища или отведение в стороны.

159. Имитация одновременного или попеременного сгибания и разгибания рук.

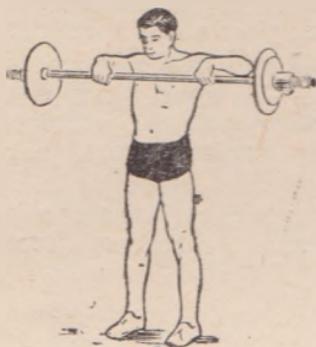
160. Одновременное и попеременное выпрямление рук в локтевых суставах рук (амортизатор сбоку или через блок).

* Упражнения №№ 155—159 из положения стоя или сидя выполняются к месту крепления амортизатора (пружинный или резиновый, с грузом через блок). Упражнения № 160—161 из положения стоя или сидя спиной к месту крепления амортизатора.

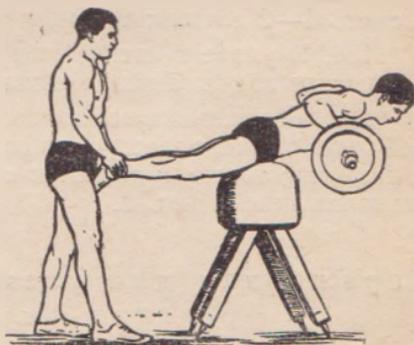
161. Из положения «руки вниз, в стороны, над головой» — движения рук вперед и комбинации этих движений.
 162. То же, только сгибанием рук в локтевых суставах.
 163. Наклоны туловища вперед с руками, сцепленными на груди.
 164. Медленные круговые движения туловища и рук над головой.

Упражнения со штангой

165. Поднимание штанги до груди на прямых ногах.
 166. То же, из приседа с включением ног.



167. Взятие штанги на грудь.
 168. Толчок двумя.
 169. Жим двумя.
 170. Рывок двумя (только с малым весом).
 171. Приседания со штангой на плечах.
 172. Нагибание, повороты и движение туловища со штангой на плечах.



173. Лежа на спине, выжимание штанги.
 174. Лежа на спине на бедрах, с закрепленными ногами, подтягивание штанги к груди.

Упражнения с прочими отягощениями

175. Поднимание и переноска груза (мешки с песком, камни).
 176. Приседания с грузом.
 177. Нагибание, повороты и кружение туловища с грузом.
 178. Толкание и бросание груза.
 179. Перекатывание и переворачивание груза.

Упражнения преимущественно для развития быстроты

Упражнения для развития быстроты движений

180. Смена ног в различных выпадах.
181. Приседания и подъемы резким выпрямлением ног.
182. Подскоки и прыжки на возвышение и обратно с различными движениями рук.
183. Из положения сидя или лежа — быстрое вставание.
184. В наклоне вперед с опущенными вниз руками — движение плеч подтягивать прямые руки вверх и опускать вниз.
185. Основная стойка лицом к гимнастической стенке (ж бревно и т. п.) на расстоянии 1—1,5 шага, руки за спиной или за головой, падая на стенку прямым туловищем, в последний момент опереться о рейку руками и, резко оттолкнувшись, выйти в исходное положение.
186. В упоре лежа, путем сгибания и резкого разгибания оторвать руки от пола; то же, сделав при этом 1—3 хлопка руками.



187. В упоре лежа, отталкиваясь руками и ногами одновременно сделать 1—2 хлопка; то же, с продвижением вперед.
188. В упоре о стенку или другие предметы семенящий бег с высоким подниманием колена и т. п.
189. Упражнения со скакалками: прыжки через скакалку одной ногой; то же, переступанием, то же, на двух ногах с метанием и без него; то же, с двойным оборотом скакалки; то же, с оборотом скакалки петлей и т. п.

Упражнения для развития быстроты реакции (упражнения на внимание)

190. Ходьба или бег с внезапными изменениями движения, приседаниями и т. п. по условному сигналу.
191. Различные движения руками и ногами с изменением направления по сигналу.
192. В положении стоя или сидя передача различных предметов мяча по кругу с изменением направления или скорости; то же, 2—3 мяча.
193. Исполнения по различным сигналам различных движений: приседание, кувырок, выпад и т. п. на месте и в движении.
194. Смена в одном упражнении по различным сигналам различных снарядов или предметов: мячи различного веса, скакалки и т. п.

Упражнения преимущественно для развития равновесия

195. Основная стойка на носках — закрыть глаза и стоять, не теряя равновесия.

196. Стойка на одной ноге, другая приставлена пяткой к колену, руки на бедрах, — закрыть глаза и стоять 1—2 мин.

197. Различные упражнения типа «ласточка» и др. с различными движениями рук и ног.

198. В положении сидя на баскетбольном или набивном мяче ноги вперед — различные движения рук; то же, с гимнастическими палками; то же, с набивными мячами; то же, наклоны назад с закрепленными ногами и т. п.

199. В том же исходном положении имитация гребли; то же, с закрытыми глазами, глазами, обращенными наверх, в сторону и т. п.

200. Приседания на носках, не разводя коленей, с различными движениями рук.

201. Ходьба по бревну, буму, рейке гимнастической скамейки и т. п. с остановками, поворотами, приседаниями и наклонами, с различными движениями рук, без предметов и с предметами.

202. То же, встречная ходьба, с расхождениями различными способами.

203. То же, после нескольких кувырков вперед.

204. В основной стойке или сидя на набивном мяче на буме и т. п. — ударом руки об руку сбить друг друга с места.

Упражнения преимущественно для развития координации

205. Руки перед грудью, в стороны, вперед, вверх—вращение рук в кистевых, локтевых и плечевых суставах в одну и в разные стороны, с переменной направленности во время движения; то же, с вращением рук в разных суставах; то же, с разным положением рук.

206. Различные движения рук в разнообразных направлениях: а) на «раз» — левая вперед-вверх, правая — через сторону вверх; на «два» — левая через сторону вниз, правая — вниз-вперед и т. п. со сменой направлений; б) в основной стойке левая рука вытянута вперед, ладонью кверху и согнута в локтевом суставе, правая перед грудью, левая рука движется вверх и вниз, правая вправо и влево под левую руку; то же, правая движется вправо и влево над левой; то же, со сменой рук и положения.

207. Разноименные движения. Пример: руки в стороны или вперед, левая вращается в локтевом или плечевом суставах, правая сгибается и разгибается в локтевом суставе, со сменой движений после ряда повторений.

208. Различные одноименные и разноименные движения в разном темпе. Пример: руки вперед, левая рука на «раз» сгибается, на «два» разгибается и т. д., правая рука сгибается на два или три счета и также разгибается, перемена рук без остановки движения.

209. Ходьба с различными сочетаниями движений рук.

Упражнения преимущественно для развития ловкости

210. В шеренге, взявшись за руки, всем вместе сесть и встать, не отпуская рук; то же, попарно сцепившись локтями, взявшись за руки, стоя боком, лицом и т. п.

211. Переход из положения лежа в основную стойку без помощи рук.

212. Прыжки в колонне на одной ноге, другую держит стоящий впереди или сзади.

213. Прыжки на одной или двух ногах, сцепившись локтями, вдвоем или втроем, то же, через препятствия; то же, бегом.

214. Броски и ловля набивного мяча с разнообразными заданиями. П р и м е р ы: бросить вверх, перевернуться один-два раза; бросить вверх сидя, встать или, наоборот, бросить вверх, присесть один-два раза и т. п.; броски одной рукой под ногу, через вытянутую руку; бросок сзади двумя руками через голову и т. п.

215. Броски мяча, зажато между стопами, прыжком верх-вперед, вверх-назад, вверх-назад — через голову; то же, поймать мяча или одной рукой.

216. Держась за концы сложенной вдвое скакалки, перенести ее за спину; то же, обнести кругом тела; то же, вдвоем; то же, сложенную вчетверо.

217. Перекаты в сторону, вперед и назад.

218. Кувырки вперед с места из упора присев и с хода, вперед вдвоем, назад из упора присев и с хода врозь, назад из упора и т. д.



219. Стойки одиночные на лопатках, на голове, на кистях, с помощью партнера, с опорой о стенку, самостоятельно; различные стойки вдвоем и т. д.

Упражнения преимущественно для развития способности к расслаблению мышц*

220. В основной стойке медленно, с напряжением всех мышц рук и плечевого пояса, поднять руки через стороны вверх, сгибая в локтевых суставах (с большим напряжением); медленно, не напрягаясь, опустить их обратно (с обычным напряжением); внизу, полностью расслабив мышцы, «уронить» руки.

* По материалам И. В. Ловицкой (ЛНИИФК; 1953). Упражнения разбиты на группы по степени трудности и применяются в порядке очередности групп. В одном занятии могут применяться упражнения из нескольких групп. В каждой группе даны только примерные упражнения. Дополнительное количество может быть разработано инструктором на основании данных примеров. 1-я группа — переход от напряженного состояния мышц к расслабленному: а) через обычную степень напряжения № 220; б) контрастного № 221; в) постепенный № 223; г) с поочередным расслаблением отдельных групп мышц № 224; 2-я группа — расслабление одной части тела при напряжении других № 225, 3-я группа — движения отдельных частей тела по инерции за счет движения других частей № 226 и 227; 4-я группа — полное расслабление работающих мышц в период отдыха — № 228, 229 и 230.

221. Выпад вперед, руки опущены. Сильно напрягая мышцы рук и плечевого пояса, медленно поднять руки вперед; в той или иной точке подъема, полностью расслабив мышцы рук и плечевого пояса, уронить руки.

222. Упражнение в перетягивании каната: с полным напряжением всех мышц, перетянуть канат и в крайнем заднем положении полностью расслабиться.

223. Стоя у опоры, держаться рукой, одна нога свободно отставлена назад, поднимаясь на носок опорной ноги и отводя другую ногу назад, а руку в сторону, постепенно напрягать все мышцы, опустить ногу и руку с постепенным расслаблением мышц; то же, стоя на другой ноге.

224. Выпад вперед, с сильным напряжением поднять руки вверх, на счет «раз» расслабить мышцы кисти, на «два» — мышцы плеча, на «три» — мышцы плечевого пояса, на «четыре» — мышцы всего тела (за исключением мышц опорной ноги).

225. Туловище в наклоне вперед, ноги врозь, расслабленные руки опущены, — напрягая мышцы правой руки, поднять ее через сторону вверх и, не снимая напряжения, опустить и расслабить; левая рука остается внизу полностью расслабленная; то же, со сменой рук.

226. Туловище в наклоне вперед, ноги врозь, расслабленные руки опущены, — поворачивая туловище в наклоне вправо и влево, раскачивать расслабленные руки, как маятник.

227. Стоя одной ногой на рейке гимнастической стенки и держась за стенку, — махом туловища раскачивать расслабленную ногу.

228. Подбросить мяч вверх, расслабиться и поймать мяч.

229. Туловище в наклоне вперед, ноги врозь, руки с набивным мячом опущены вниз; разгибая туловище, поднять мяч на прямых руках вверх, расслабив руки, отпустить мяч и поймать внизу.

230. Имитация движений баядарочника с гантелями в свободной стойке с полным расслаблением мышц рук при спускании гантелей.

Игры

Подвижные игры

1. Эстафеты линейные, встречные, с преодолением препятствий, гладкие, с предметами, без предметов, с переноской товарищей, переползанием и т. п. Пример: команды стоят в колонну по одному, ноги широко расставлены; задний участник проползает под колонной, бежит, перепрыгивая через скамейки, передезает через препятствие (бревно), бежит обратно, делает двойной кувырок назад и встает в голову колонны.

2. Гонка мячей по кругу в положении стоя или сидя, с передачей вправо, влево, через голову, между ног и т. п. с изменением направления или способа передачи по условной команде. Игрок, не выполнивший команду или у которого столкнулись два мяча, выбывает. Выбывший игрок выполняет какое-нибудь упражнение (прыжки со скакалкой и т. п.), пока не ошибется следующий.

3. Ведущий кружит веревку или скакалку параллельно полу. Остальные должны, не выходя из круга, перепрыгнуть через веревку. Не успевший перепрыгнуть становится ведущим.

4. «Переправа» — команда, пользуясь двумя матами или скамейками, должна, не становясь на пол, переправиться из одного конца зала в другой.

5. Выбивание мячом из круга.
6. «Наездники» (для мужской группы).
7. «Петушиный бой».
8. Футбол руками. Играющие в положении «тачки».
9. Волейбол, сидя с набивным мячом весом 1—2 кг, передача и перекидывание мяча через сетку, как в волейболе (мяч ловится и передается).
10. Лапта.
11. «Третий лишний».
12. «Коршун и насадка».
13. «Пятнашки» (салки).
14. Броски мяча в кольцо или в цель со сменой мячей разного веса (набивной, баскетбольный, волейбольный, теннисный).
15. Перетягивание каната.

Спортивные игры

1. Баскетбол.
2. Ручной мяч (7:7 или 11:11).
3. Волейбол.
4. Футбол.
5. Водное поло.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема № 1. Ходьба обычная. Медленный бег. Упражнения на расслабление. Упражнения на внимание на месте. Ходьба обычная с упражнениями для восстановления дыхания. Разбор занятия и объявления.

Тема № 2. Медленный бег, переходящий в быструю ходьбу. Ходьба строевым шагом. Упражнения для восстановления дыхания. Ходьба обычная. Разбор занятия и объявления.

Тема № 3. Ходьба обычная. Упражнения на внимание. Медленный бег, переходящий в ходьбу. Разбор занятия и объявления.

Тема № 4. Ходьба обычная. Упражнения на расслабление. Ходьба с песней.

Тема № 5. Медленный бег, переходящий в ходьбу. Упражнения для восстановления дыхания. Упражнения на расслабление. Ходьба обычная.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ЛОДКЕ

Упражнения для улучшения баланса

1. Гребля на высоком сиденьи (подушке).
2. Гребля с закрытыми глазами.
3. Гребля с поднятой вверх головой.
4. Гребля по волнам, вдоль волны и т. п.
5. Гребля в замедленном темпе.
6. Балансирование веслом, туловищем и т. д.
7. Гребля с грузом на лодке.

Упражнения для темпа.

1. Гребля с подсчетом темпа.
2. Гребля под метроном.
3. Гребля с самостоятельным определением темпа.
4. Гребля по заданному темпу.
5. Гребля на разных веслах (с разной длиной весла).

ной лопасти) с определением темпа. 6. Гребля сериями (10 гребков — спокойно, 10 средних, 10 сильных, 10 средних и т. д.).

Упражнения для ритма

1. Гребля по заданному посредством команды или сигнала ритму. 2. Гребля в замедленном ритме. 3. Гребля с медленным заносом и быстрой проводкой и т. п.

Упражнения в рулении

1. Гребля по ориентирам. 2. Гребля по прямой. 3. Гребля с огибанием линии бакенов против течения и по течению. 4. Гребля за лидером. 5. Гребля в кильватер. 6. Гребля в различном строю.

Упражнения для сгребания

1. Гребля с меняющимся темпом (по усмотрению загребного, по команде и т. п.). 2. Пересадка номеров. 3. Гребля сериями. 4. Гребля на волне.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ ГРЕБНОЙ БАЗЫ*)

Эллинг с кронштейнами для хранения судов.
Причальный плот размером 10 × 4 м со сходнями.
Спасательные шлюпки — 2.
Спасательные круги или шары.
Козлы для обтирания и наладки лодок.

Гребной инвентарь для байдарочной гребли

Байдарки-одиночки — 10.
Байдарки-двойки — 5.
Байдарки-четверки — 2.
Неподвижные учебные аппараты — 5.
Подвижные учебные аппараты — 5.
Весла — 40.
Передники — 40.

Гребной инвентарь для гребли на каноэ

Каноэ-одиночки — 10.
Каноэ-двойки — 5.
Весла — 30.
Подушки — 30.

Прочий инвентарь

Мячи баскетбольные, волейбольные, набивные весом 2, 3, 4 и т. д., теннисные, скакалки, гантели весом 2 и 4 кг, ядра, гранаты, мячи с петлей, стойки для прыжков, рейки, лыжи гоночные, лыжи гор-

*) Из расчета одновременных занятий 50 человек.

ные, палки лыжные, ботинки лыжные — беговые и горные, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, рулетка, секундомеры.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- В р ж е с н е в с к и й И. В. Плавание. «Фис», 1952.
Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». «Фис», 1955.
Гимнастика. Под редакцией Орлова Л. П. «ФиО», 1952.
Гребной спорт. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры». «Фис», 1955.
Гребля. Правила соревнований. «Фис», 1955.
Единая всесоюзная спортивная классификация. «Фис», 1953.
Крестовников А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений. «Фис», 1951.
Куколевский Г. М. Советы по врачебному контролю. «Фис», 1952.
Легкая атлетика. Под редакцией Семенова Д. А. «Фис», 1951.
Легкая атлетика в комплексе ГТО. «Фис», 1955.
Лыжный спорт в комплексе ГТО. «Фис», 1955.
Лыжный спорт. Под редакцией Аграновского М. А. «Фис», 1954.
Пахомов П. А., Краснопевцев Г. М. Как самому научиться правильно грести. «Фис», 1950.
Плавание. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. «Фис», 1955.
Плавание в комплексе ГТО. «Фис», 1955.
Работа по комплексу ГТО в коллективе физической культуры. «Фис», 1956.
Романова З. Г. О нормах нагрузки в соревнованиях для юных спортсменов. Журн. «Теория и практика физической культуры», 1952, № 3.
Спешнев Ф. Утренняя гимнастика, «Молодая гвардия», 1948.
Спортивные игры. Под редакцией Кашуро И. Т., «Фис», 1952.
Теория физического воспитания. Под редакцией Кукушкина Г. И., Жукова П. И., Коряковскоо И. М. «Фис», 1953.



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Задачи развития спортивной гребли на байдарках и каноэ	5
Организационная и воспитательная работа секции байдарочной гребли	8
Организационная работа	—
Воспитательная работа	12
Планирование и учет учебно-тренировочной работы	17
Методика круглогодичной тренировки	28
Подготовительный период	29
Основной период	35
Переходный период	43
Построение циклов учебно-тренировочных занятий	46
Организация и проведение учебно-тренировочных занятий	48
Формы и организация занятий	—
Подбор упражнений и дозировка нагрузки	53
Методы обучения и тренировки	56
Методы обучения	—
Методы тренировки	58
Краткое описание техники гребли	62
Техника гребли на байдарках	—
Начало проводки	64
Проводка	—
Конец проводки	67
Техника гребли на каноэ	73
Начало проводки	76
Проводка	—
Конец проводки	78
Занос	79
Особенности управления	—
Содержание учебно-тренировочных занятий	85
Поурочное содержание занятий с гребцами в первом году обучения	86
Содержание занятий с гребцами во втором и третьем годах обучения	140

Приложения	154
Примерные темы для вводной части уроков общей физической подготовки:	—
Общеразвивающие и строевые упражнения и игры	156
Примерные темы для заключительной части уроков общей физической подготовки	174
Специальные упражнения для занятий в лодке	—
Примерный перечень оборудования и инвентаря греб- ной базы	175
Рекомендуемая литература	176

Георгий Михайлович
КРАСНОПЕВЦЕВ

«Гребля на байдарках и каноэ».

Редактор *С. В. Панмель*

Художественный редактор *Н. С. Лаврентьев*

Обложка художника *М. Л. Компанейца*.

Технический редактор *А. А. Доценко*

Корректор *И. Б. Чудаков*

Сдано в набор 21/1 1956 г. Подписано к
печ. 22/III 1956 г. Формат 84×108^{1/32}.

Объем 2,813 бум. л., 9,22 печ. л.,
3,77 уч.-изд. л., 5,63 физ. л., 42386 зн. в 1 п. л.
Л-98195. Тираж 5.000. Цена 3 р. 40 к.

Заказ № 235.

Издательство «Физкультура и спорт».

Москва, М. Гнезниковский пер., 3.

Тип. «Гудок». Москва, ул. Станкевича, 7.