

**Программа реализации
федерального экспериментального (инновационного) проекта «Вторая жизнь»**

по теме: «Технология специальной подготовки в гребном спорте спортсменов, имеющих тренировочный опыт в других видах спорта»

№	Основные мероприятия (содержание) проекта и методы деятельности	Необходимые условия организации работы	Средства контроля и обеспечения достоверности результатов	Ресурсное обеспечение и источники финансирования проекта	Прогнозируемые результаты/ целевые индикаторы эффективности по каждому этапу
1.	Подготовительный этап – этап обоснования проекта и организационных мероприятий (01.07.2022 – 31.12.2023)				
1.1	Нормативно-правовое обеспечение проекта	Заключение соглашений и договоров с учреждениями спортивной подготовки, клубными командами и др.	Наличие соглашений и договоров	ГУОР г. Бронницы, ФЦПСР	Перспективные спортсмены, отобранные для дальнейшей специализации в гребном спорте не менее 10 чел
		Информационное обеспечение проекта (реклама)	Публикации на сайтах интернет ресурсов		
1.2	Анализ специальной литературы по теме проекта	Литература и публикации по теме проекта	Отчет о результатах анализа	ГУОР г. Бронницы, ВНИИФК	Аналитическая справка реальной ситуации по данному вопросу
1.3	Мониторинг контингента спортсменов, имеющих тренировочный опыт в других видах спорта	Протоколы выступления на всероссийских соревнованиях сезон 2021-2022 г.г. Сайты федераций и спортивных школ	Списки потенциальных спортсменов разных специализаций имеющих тренировочный опыт в иных видах спорта	ГУОР г. Бронницы, МОО Стратегия Объединения	Формирование контингента участников

1.4	Разработка критериев биомеханической и функциональной эффективности средств специальной физической подготовки гребцов	Материально-техническая база ГУОР г. Бронницы (спортивные объекты, инвентарь); кадровые ресурсы ГУОР г. Бронницы и ФГСР, ВНИИФК, МОО Стратегия Объединения, МГАФК; оборудование для проведения научных исследований ГУОР г. Бронницы, ВНИИФК, МГАФК	Научный отчет: «Критерии биомеханической и функциональной эффективности средств специальной физической подготовки гребцов-академистов»	ГУОР г. Бронницы, ВНИИФК	Научные публикации
1.5	Отбор по антропометрическим критериям перспективных спортсменов разных специализаций, имеющих тренировочный опыт в других видах спорта	Формирование группы участников проекта	Контингент участников проекта	ГУОР г. Бронницы, МОО Стратегия Объединения, ФГСР	Перспективные спортсмены, отобранные для дальнейшей специализации в гребном спорте не менее 10 чел
2.	Этап реализации основных мероприятий проекта (01.01.2024 – 31.12.2025)				
2.1	Разработка комплексов специальных упражнений, направленных на оптимизацию биодинамической структуры мышечного сокращения при увеличении мощности гребли	Материально-техническая база ГУОР г. Бронницы (спортивные объекты, инвентарь); кадровые ресурсы ГУОР г. Бронницы и ФГСР, ВНИИФК, МОО Стратегия	Научные публикации по задачам проекта. Участие спортсменов – участников проекта в спортивных мероприятиях	ГУОР г. Бронницы, ФГСР, ВНИИФК, МОО Стратегия Объединения, МГАФК	Попадание в списочный состав кандидатов спортивных сборных команд Российской Федерации по гребному спорту не менее 40 % участников проекта
2.2	Апробация комплексов специальных упражнений, направленных на оптимизацию биодинамической структуры мышечного сокращения при увеличении мощности гребли				

2.3	Разработка и экспериментальное обоснование технологии специальной сопряженной (технической и физической) подготовки гребцов, обеспечивающей достижение модельных характеристик соревновательной скорости.	Объединения, МГАФК; оборудование для проведения научных исследований ГУОР г. Бронницы, ВНИИФК, МГАФК			
2.4	Апробация технологии специальной сопряженной (технической и физической) подготовки гребцов				
3.	Заключительный этап реализации проекта. Этап представления результатов (01.01.2026 – 31.12.2026)				
3.1	Обобщение полученных результатов Разработка методических рекомендаций по реализации технологии подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд России по гребному спорту на основе привлечения к специальной подготовке перспективных спортсменов, имеющих тренировочный опыт в других видах спорта	Научные и научно-методические материалы содержания и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов - участников проекта	Промежуточный отчет о ходе разработки методических рекомендаций	ГУОР г. Бронницы, ВНИИФК, МГАФК	Методические рекомендации по реализации технологии подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд России по гребному спорту на основе привлечения к специальной подготовке перспективных спортсменов, имеющих тренировочный опыт в других видах спорта
Перечень научных и методических разработок по теме проекта <i>Статьи</i>					
<p>1. Верлин, С.В. Факторы, определяющие эффективность техники гребли / И.Н. Маслова, С.В. Верлин, Г.Н. Семаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 4 (110). – СПб.: Изд-во политех. ун-та, 2014. – С. 29-34.</p> <p>2. Квашук, П.В. Критерии эффективности техники гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации на основе регистрации биомеханических характеристик гребли / Квашук П.В., Семаева, Г.Н., Маслова И.Н. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- № 1 (131).- СПб: изд-во политех. ун-та, 2016. - С. 98-102.</p> <p>3. Квашук, П.В. Актуальные направления системы научного и медицинского обеспечения подготовки спортсменов высокой квалификации и</p>					

резерва / П.В. Квашук, Г.Н. Семаева // Вестник спортивной науки. – 2017. - №6. - С. 14 - 19.

4. Квашук П.В. Особенности применения дополнительных стимулов, увеличивающих сопротивление водной среды для развития специальных силовых качеств гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации // Теория и практика физической культуры / П.В. Квашук, А.В. Воронов, Г.Н. Семаева, И.Н. Маслова // Теория и практика физической культуры. - 2021. - №9 - С. 5 - 8.

Книги, монографии

5. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов /В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М. Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.

6. Квашук, П.В. Система подготовки спортивного резерва в Российской Федерации и за рубежом: учебное пособие /П.В. Квашук, И.Н. Маслова, Г.Н. Семаева; ФГБОУ ВПО «ВГИФК». – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2015. – 222 с.

7. Квашук, П.В. Основы спортивной тренировки юных гребцов на байдарках: монография / П.В. Квашук, И.Н. Маслова, Г.Н. Семаева. – Воронеж: Научная книга, 2020. – 121 с.

8. Квашук, П.В. Система тренировки гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации: монография / П.В. Квашук, И.Н. Маслова, Г.Н. Семаева. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2021. – 302 с.

9. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Баур. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.

Методические рекомендации, программы

10. Гребля академическая. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / составители Т.В. Михайлова, А.Н. Беркутов. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.

11. Квашук, П.В. Методика технической подготовки гребцов на байдарках высокой квалификации: методические рекомендации / П.В. Квашук, И.Н. Маслова. – Воронеж, 2016. – 68 с.

12. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ / составители С.В. Верлин, В.Ф. Каверин, П.В. Квашук, Г.Н. Семаева. – Воронеж: Изд-во ОАО «Центрально-Черноземное книжное издательство», 2007. – 173 с.

Материалы конференции

13. Верлин С.В. Исследование взаимосвязи морфологических и педагогических показателей, определяющих специальную работоспособность юных гребчих-академисток на этапе начальной подготовки / С.В. Верлин, П.В. Квашук, Е.С. Воронкова // Всероссийская научная конференция с международным участием (с. Бердигестях, 6-7июля 2021 г.): сборник материалов и докладов / составители: В.Н. Логинов, А.Я. Оконешникова, А.И. Андросова; под общей редакцией И.И. Готовцева. - Якутск: Медиа-холдинг «Якутия», 2021. – С. 90 – 93.

14. Воронкова Е.С., Квашук П.В. Принципы спортивного отбора / Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Экспериментальная и инновационная деятельность – потенциал развития отрасли физической культуры и спорта» 18 – 19 сентября 2020 г. (г.

Чайковский, Пермский край): в 2-х томах. Том 1 /под общ. Ред. Фендель Т.В. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020 г. – С.100 – 105.

Диссертации и авторефераты

15. Верлин С.В. Построение годового цикла тренировки высококвалифицированных гребцов на байдарках, специализирующихся в спринте: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Верлин. - ВНИИФК, 2015. -24 с.

16. Давыдов, В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04. / В.Ю. Давыдов. – МГУ им. М.В. Ломоносова, 2002. - 42 с.

17. Епищев И.С. Построение спортивной тренировки 14-15- летних спортсменов, специализирующихся в академической гребле на основе учета их индивидуальных особенностей: автореф дис. канд. пед. наук: 13.00.04 /И.С. Епищев. ВНИИФК, 1997, - 23 с.

18. Наривончик, Г.П. Оперативный контроль состояния и дозирования тренировочных нагрузок квалифицированных гребцов: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.П. Наривончик. - ВНИИФК, 1997. -24 с.

19. Сараева, Л.А. Индивидуализация тренировочных нагрузок гребцов-академистов на основе анализа функциональных и морфологических показателей специальной работоспособности: автореф. дис. ... канд. пед. наук:13.00.04 /Л.А. Сараева. ВНИИФК, 1999. -24 с.

Руководитель организации заявителя _____

(С.В. Верлин)

Научный руководитель проекта _____

(П.В. Квашук)

