|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО:  на тренерском совете  МБУ «СШ «Сучан» ПГО  Протокол №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБУ «СШ» Сучан» ПГО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Антипов  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СУЧАН»**

**ПАРТИЗАНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, утвержденного приказом Минспорта России от 30 августа 2013г. №648

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Партизанск, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
   1. Краткая характеристика вида спорта 3
   2. Специфика организации тренировочного процесса 6
   3. Требования к результатам реализации программ спортивной

подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки 7

* 1. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки,

в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям… 7

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
   1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный

возраст для зачисления занимающихся и минимальное количество лиц, проходящих спортивную

подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ .9

* 1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной

подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ 9

* 1. Планируемые показатели соревновательной деятельности

по виду спорта гребля на байдарках и каноэ 10

* 1. Режимы тренировочной работы 10
  2. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам,

проходящим спортивную подготовку 11

* 1. Предельные тренировочные нагрузки 14
  2. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности 15
  3. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудовани 15
  4. Требования к количественному и качественному

составу групп подготовки ………………………………………………………………….……… 18

* 1. Объем индивидуальной спортивной подготовки 18

2.11. Структура годичного цикла …………………………………………………………………... 18

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
   1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования

к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований 20

* + 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий 20
    2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований…24
  1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 22
  2. Рекомендации по планированию спортивных результатов .23
  3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,

психологического и биохимического контроля… 23

* 1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

с разбивкой на периоды подготовки 25

* + 1. Группы начальной подготовки……………………………………………………………………25
    2. Тренировочные группы (этап спортивной специализации)………………………………….26
    3. Содержание теоретической подготовки…………………………………………………….…28

# Содержание технической подготовки…………………………………………………………30

# Содержание тактической подготовки………………………………………………………….31

* 1. Рекомендации по организации психологической подготовки 31
  2. Планы применения восстановительных средств… 32
  3. Планы антидопинговых мероприятий 35
  4. Планы инструкторской и судейской практики 36

1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ… 38
2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ……………………………………………………………..45

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**к программе спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (далее - ФССП) разработан на основании [части 1 статьи 34](https://login.consultant.ru/link/?rnd=6A40C3DEE3900C299F32FBC9A541B847&req=doc&base=RZB&n=372908&dst=176&fld=134&REFFIELD=134&REFDST=100011&REFDOC=153801&REFBASE=RZB&stat=refcode%3D10881%3Bdstident%3D176%3Bindex%3D32&date=11.03.2021) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. I), ст. 7582) и [подпункта 4.2.27](https://login.consultant.ru/link/?rnd=6A40C3DEE3900C299F32FBC9A541B847&req=doc&base=RZB&n=305830&dst=100048&fld=134&REFFIELD=134&REFDST=100011&REFDOC=153801&REFBASE=RZB&stat=refcode%3D10881%3Bdstident%3D100048%3Bindex%3D32&date=11.03.2021) Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30, ст. 4112), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – гребцов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

# Краткая характеристика вида спорта.

Гребля на байдарках и каноэ - олимпийский вид спорта; предусматривающий передвижение на байдарках и каноэ в условиях водной среды и в стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли. Официальные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

# Номер во всероссийском реестре видов спорта

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование вида спорта** | **Номер-код вида спорта** | **Наименование спортивной дисциплины** | **Номер –код**  **спортивной дисциплины** |
| 1 | **Гребля на байдарках и каноэ** | **028 000 1 6 1 1 Я** | К-1 дистанция 200 м | 28 001 1 6 1 1 Я |
| 2 |  |  | К-1 дистанция 320 м | 28 058 1 8 1 1 Н |
| 3 |  |  | К-1 дистанция 320 м (круг) | 28 059 1 8 1 1 Н |
| 4 |  |  | К-1 дистанция 500 м | 28 002 1 6 1 1 Я |
| 5 |  |  | К-1 дистанция 1000 м | 28 003 1 6 1 1 Я |
| 6 |  |  | К-1 дистанция 2000 м | 28 004 1 8 1 1 Я |
| 7 |  |  | К-1 дистанция 5000 м | 28 005 1 8 1 1 Я |
| 8 |  |  | К-1 дистанция 10000 м | 28 006 1 8 1 1 М |
| 9 |  |  | К-1 дистанция 20000 м | 28 040 1 8 1 1 Н |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 |  |  | К-1 дистанция 42000 м | 28 007 1 8 1 1 Л |
| 11 |  |  | К-2 дистанция 200 м | 28 008 1 6 1 1 Я |
| 12 |  |  | К-2 дистанция 500 м | 28 009 1 6 1 1 Я |
| 13 |  |  | К-2 дистанция 1000 м | 28 010 1 6 1 1 Я |
| 14 |  |  | К-2 дистанция 5000 м | 28 011 1 8 1 1 С |
| 15 |  |  | К-2 дистанция 10000 м | 28 012 1 8 1 1 М |
| 16 |  |  | К-2 дистанция 20000 м | 28 042 1 8 1 1 Н |
| 17 |  |  | К-2 дистанция 42000 м | 28 013 1 8 1 1 Л |
| 18 |  |  | К-4 дистанция 200 м | 28 014 1 8 1 1 Я |
| 19 |  |  | К-4 дистанция 500 м | 28 015 1 6 1 1 Я |
| 20 |  |  | К-4 дистанция 1000 м | 28 016 1 6 1 1 Г |
| 21 |  |  | К-4 дистанция 10000 м | 28 017 1 8 1 1 М |
| 22 |  |  | эстафета К-1 (4 х 500м или 4 х 200м) | 28 018 1 8 1 1 Я |
| 23 |  |  | С-1 дистанция 200 м | 28 019 1 6 1 1 Я |
| 24 |  |  | С-1 дистанция 320 м | 28 060 1 8 1 1 Ю |
| 25 |  |  | С-1 дистанция 320 м (круг) | 28 061 1 8 1 1 Ю |
| 26 |  |  | С-1 дистанция 500 м | 28 020 1 8 1 1 А |
| 27 |  |  | С-1 дистанция 1000 м | 28 021 1 6 1 1 А |
| 28 |  |  | С-1 дистанция 2000 м | 28 022 1 8 1 1 А |
| 29 |  |  | С-1 дистанция 5000 м | 28 044 1 8 1 1 А |
| 30 |  |  | С-1 дистанция 10000 м | 28 023 1 8 1 1 М |
| 31 |  |  | С-1 дистанция 20000 м | 28 041 1 8 1 1 Ю |
| 32 |  |  | С-1 дистанция 42000 м | 28 024 1 8 1 1 М |
| 33 |  |  | С-2 дистанция 200 м | 28 025 1 8 1 1 А |
| 34 |  |  | С-2 дистанция 500 м | 28 026 1 8 1 1 Я |
| 35 |  |  | С-2 дистанция 1000 м | 28 027 1 6 1 1 А |
| 36 |  |  | С-2 дистанция 5000 м | 28 045 1 8 1 1 Ю |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 37 |  |  | С-2 дистанция 10000 м | 28 028 1 8 1 1 М |
| 38 |  |  | С-2 дистанция 20000 м | 28 043 1 8 1 1 Ю |
| 39 |  |  | С-2 дистанция 42000 м | 28 029 1 8 1 1 М |
| 40 |  |  | С-4 дистанция 200 м | 28 030 1 8 1 1 А |
| 41 |  |  | С-4 дистанция 500 м | 28 031 1 8 1 1 А |
| 42 |  |  | С-4 дистанция 1000 м | 28 032 1 8 1 1 А |
| 43 |  |  | эстафета С-1 (4 х 500м или 4 х 200м) | 28 033 1 8 1 1 А |
| 44 |  |  | Д-10 дистанция 200 м - микс | 28 048 1 8 1 1 Я |
| 45 |  |  | Д-10 дистанция 200 м | 28 046 1 8 1 1 Я |
| 46 |  |  | Д-10 дистанция 500 м - микс | 28 049 1 8 1 1 Я |
| 47 |  |  | Д-10 дистанция 500 м | 28 047 1 8 1 1 Я |
| 48 |  |  | Д-20 дистанция 1000 м - микс | 28 056 1 8 1 1 Я |
| 49 |  |  | Д-20 дистанция 1000 м | 28 052 1 8 1 1 Я |
| 50 |  |  | Д-20 дистанция 200 м - микс | 28 054 1 8 1 1 Я |
| 51 |  |  | Д-20 дистанция 200 м | 28 050 1 8 1 1 Я |
| 52 |  |  | Д-20 дистанция 2000 м - микс | 28 057 1 8 1 1 Я |
| 53 |  |  | Д-20 дистанция 2000 м | 28 053 1 8 1 1 Я |
| 54 |  |  | Д-20 дистанция 500 м - микс | 28 055 1 8 1 1 Я |
| 55 |  |  | Д-20 дистанция 500 м | 28 051 1 8 1 1 Я |

Гребля на байдарках и каноэ представляет собой динамическую работу циклического характера. Отличительной особенностью гребли на байдарках и каноэ является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, как в академической гребле, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложняет координацию движений. Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой осложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека.

Полный цикл движений гребца состоит из двух гребков - правой и левой лопастями - у байдарочников, и одного - у каноистов. В свою очередь каждый гребок условно делится на два основных периода: *опорный период (захват, подтягивание, отталкивание)* во время которого гребец, опираясь лопастью весла в воду, продвигает лодку и *безопорный период (выход из гребка, подготовка к гребку)*, во время которого происходит подготовка к следующему гребку.

Следуя классификации Фарфеля В.С., греблю можно отнести к работе субмаксимальной и большой интенсивности. После тренировочных занятий у гребцов часто наблюдается понижение деятельности функций организма, восстановление которых протекает зачастую сутки и более: Это необходимо учитывать тренеру в работе с юными гребцами.

Работа гребца может быть охарактеризована как скоростно-силовая. Следовательно, гребец должен иметь достаточно высокий уровень развития силы и быстроты. В то же время, если учесть, что гребцу на байдарке за время прохождения гоночной дистанции в 500 метров необходимо сделать в среднем 200 или более гребков, то станет ясно, что наряду с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и качество выносливости.

Современная методика тренировки направлена на всестороннее физическое развитие спортсменов. Поэтому даже, казалось бы, одностороннее воздействие гребли на байдарках и каноэ с работой преимущественно верхней частью туловища в сочетании с другими средствами физической подготовки, направленных, в частности, на укрепление и развитие мышц нижних конечностей, содействует гармоничному развитию спортсмена-гребца.

# Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Основные задачи на этапе начальной подготовки (2 года) – всестороннее развитие, знакомство спортсмена с видом спорта. Закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваиваются большие тренировочные объемы, изучаются и закрепляются основы техники гребли, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена,3-4 занятия в неделю.

Основные задачи на тренировочном этапе (4 года) - задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства гребцов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учѐтом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

# Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* + - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
    - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;
    - формирование спортивной мотивации;
    - укрепление здоровья спортсменов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в МБУ «СШ «Сучан» ПГО:

- развитие массовости;

- формирование и закрепление интереса к занятиям греблей;

- выбор вида гребли;

- укрепление здоровья;

- содействие физическому и гармоничному развитию ребенка;

- углубленное овладение специализацией;

- создание предпосылок к дальнейшему повышению результатов и выход в сборные команды;

- достижение максимально возможных спортивных результатов;

- спортивное долголетие;

- подготовка гребцов от новичков до высококвалифицированных спортсменов.

# Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:
   * + на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.
2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе

«Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

1. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

* + наличие тренировочного спортивного зала;
  + наличие тренажерного зала;
  + наличие раздевалок, душевых;
  + наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
  + обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([Приложение № 11](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70292280/#10111) к ФССП, таб.8);
  + обеспечение спортивной экипировкой ([Приложение № 12](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70292280/#10112) к ФССП, таб.9);
  + обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
  + обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
  + осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки гребцов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в МБУ «СШ «Сучан» ПГО и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на следующие периоды подготовки спортсмена: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации).

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

* программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
* индивидуализация спортивной подготовки;
* единство общей и специальной спортивной подготовки;
* непрерывность и цикличность процесса подготовки;
* единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта гребля на байдарках и каноэ на различных этапах многолетней подготовки.

# 2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

* 1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки**

(Приложение N 1 к настоящему ФССП (Таб. 1)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ представлены в таблице 1 в соответствии с настоящим ФССП:

Таблица 1.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ

НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 10-12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 8-10 |

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

* 1. **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ** (Приложение N 2 к настоящему ФССП (Таб №2))

Таблица 2

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 60-65 | 52-57 | 45-50 | 27-37 |
| Специальная физическая  подготовка (%) | 15-20 | 15-20 | 20-25 | 32-42 |
| Техническая подготовка(%) | 20 – 25 | 22-27 | 22-27 | 20-25 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тактическая,  теоретическая и психологическая подготовка (%) | 1-2 | 3-4 | 3-4 | 5-7 |
| Участие в  соревнованиях, тренерская и  судейская практика (%) | 0,5-1 | 2-3 | 3-4 | 5-6 |

* 1. **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребля на байдарках и каноэ** (Приложение N 3 к настоящему ФССП (Таб №3))

Таблица 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1-2 | 2-4 | 2-6 | 4-8 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2 - 4 |
| Основные | - | - | 2-3 | 4 - 4 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гребля на байдарках и каноэ;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гребля на байдарках и каноэ;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

# Режимы тренировочной работы

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. В таб. 4 приводятся режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Таблица 4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2х лет | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12-14 | 18 |

Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов.

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивного лагеря, тренировочного сбора; медико- восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом в соответствии с программой, определяющей объем тренировочной работы, и требования к уровню подготовленности обучающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

# Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

**Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков**

Понятие о биологическом и паспортном возрасте

Большая часть многолетней спортивной подготовки в гребле приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных

функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения мимолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа, прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигается полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по ровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного итого же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок па процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, и ноной выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности гребцов для девочек и мальчиков от 8 до 17 лет (таб. 5).

Благоприятные периоды развития двигательных качеств детей от 7-17 лет.

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст | | | | | | | | | | |
|  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые  качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость(аэробные  возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные  способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организация, использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы установлен согласно приложения 3 к ФССП (таблица 1). Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;

- допуск врача к занятиям после болезни;

- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом

* + - Особенности физического развития
    - Нервно-психические заболевания.
    - Заболевания внутренних органов
    - Хирургические заболевания
    - Травмы и заболевания ЛОР-органов.
    - Травмы и заболевания глаз
    - Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
    - Стоматологические заболевания
    - Кожно-венерические заболевания
    - Заболевания половой сферы
    - Инфекционные заболевания
* врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
* своевременное лечение очагов хронической инфекции;
* спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;
* снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);
* обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
* специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;
* не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;
* методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;
* необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку;
* преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

# Предельные тренировочные нагрузки

(Приложение N 9 к настоящему ФССП (Таб. 6)

Таблица 6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) Свыше двух лет | |
| До года | Свыше года | До года | Свыше года |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12-14 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624-728 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 312 |

**Перечень тренировочных сборов**

(Приложение N 10 к настоящему ФССП (Таб.7))

Таблица 7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | | **Оптимальное число**  **участников сбора** |
| Тренировочный этап (этап  спортивной  специализации) | Этап  начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по  подготовке к международным соревнованиям | 18 | - | Определяется организацией,  осуществляющей спортивную  подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по  подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по  подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным  соревнованиям субъекта РФ | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную  подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного мед. обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух  сборов в год | До 21 дня подряд и не более двух  сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную  подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные  сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения  среднего профессионального образования, осуществляющие  деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | - | В соответствии с правилами  приема |

# Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

# Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

(Приложение N 11 к настоящему ФССП (Таб. 8))

Таблица 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Байдарка двойка | штук | 4 |
| 2. | Байдарка одиночка | штук | 6 |
| 3. | Байдарка четверка | штук | 2 |
| 4. | Весла для байдарки | штук | 36 |
| 5. | Весла для каноэ | штук | 36 |
| 6. | Весла с зауженными лопатками для байдарки | штук | 12 |
| 7. | Весла с зауженными лопатками для каноэ | штук | 8 |
| 8. | Каноэ двойка | штук | 4 |
| 9. | Каноэ одиночка | штук | 6 |
| 10. | Каноэ четверка | штук | 2 |
| 11. | Подушка для каноэ | штук | 16 |
| 12. | Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарках | штук | 6 |
| 13. | Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ | штук | 4 |
| 14. | Фартук для байдарки | штук | 16 |
| Вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 15. | Козлы для укладки байдарок и каноэ | штук | 24 |
| 16. | Круг спасательный | штук | 5 |
| 17. | Спасательный трос | метр | 200 |
| 18. | Лодка спасательная резиновая | штук | 2 |
| 19. | Лодка с подвесным мотором | штук | 2 |
| 20. | Мотор подвесной лодочный | штук | 2 |
| 21. | Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок | штук | 2 |
| 22. | Электромегафон | штук | 6 |
| 23. | Рация | комплект | 10 |

# Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица измерен ия | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| количеств о | срок  эксплуатации  (лет) | количеств о | срок  эксплуатации (лет) |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
| 1 | Велосипедные трусы | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 2 | Футболка | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 3 | Комбинезон  гребной летний | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4 | Термобелье спортивное | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 5 | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 6 | Комбинезон гребной утепленный | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 7 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 |

# Требования к количественному и качественному составу групп подготовки (Приложение N 1 к настоящему ФССП (Таб. 10)

Комплектование групп для занятий греблей на байдарках и каноэ происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Таблица 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 10 | 10-12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 12 | 8 - 10 |

# Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочный работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

1. объём интенсивности нагрузки;
2. количество и характер упражнений;
3. очередность выполнения упражнений;
4. нагрузка в каждом упражнении,
5. длительность и темп выполнения упражнений;
6. количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

* нагрузка в предыдущих занятиях;
* степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

# Структура годичного цикла

**(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально- подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2)этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий. спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

**Мезоцикл** тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов:

# Втягивающие мезоциклы

1. Базовые мезоциклы

# Контрольно-подготовительные мезоциклы

1. Предсоревновательные мезоциклы

# Соревновательные мезоциклы

1. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

* 1. **Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

# Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика.

По направленности выделяют следующие формы урочных занятий:

* учебные занятия: обучение технике гребли, обучение теории гребли на байдарках и каноэ;
* тренировочные занятия: развитие физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, совершенствование общефизической и специальной физической подготовленности, технико- тактического мастерства;
* контрольные тренировочные занятия: контроль эффективности процесса подготовки гребцов на байдарке и каноэ. Приѐм контрольных нормативов.

Кроме тренировочных занятий спортсмены проводят самостоятельные занятия по заданию тренера и ежедневно выполняют утреннюю разминку. Режим учебно-тренировочной работы определяется количеством учебных часов (академических) в неделю.

Перевод на следующий этап спортивной подготовки обуславливается уровнем спортивного мастерства, выполнением предусмотренного программой объема тренировочных нагрузок, выполнением контрольных нормативов и состоянием здоровья спортсменов. Тренировочные группы по видам гребли формируются с учётом пола, возраста и степени требований по спортивной подготовке. Занятия в группах на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводятся групповым методом, а так же индивидуально.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора методов, оптимальной дозировки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В силу специфики гребли на байдарках и каноэ организация тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке гребцов.

Физическая подготовка. Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у гребцов байдарочников и каноистов, к которым относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности и другие.

Физическая подготовка разделяется на: общую физическую подготовку, направленную на разностороннее развитие физических качеств и специальную физическую подготовку, направленную на развитие физических способностей, отвечающих специфике гребли на байдарках и каноэ.

Техническая подготовка. Техническая подготовка гребцов на байдарках и каноэ направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков специфических для этого вида спорта, отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Техническая подготовка проводится на теплой воде, ее объем зависит от квалификации спортсмена.

Тактическая подготовка. Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления: анализ и разбор тренировочных занятий и соревновательной деятельности

Занятия по общей физической подготовке ведутся в обычных спортивных и тренажерных залах. В теплое время года – на открытом воздухе и водных акваториях.

Соревнования - важнейшая часть спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в гребле на байдарках и каноэ осуществляется в зонах максимальной и субмаксимальной мощности. Сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях различного уровня в течение

года до 30-40 раз (включая контрольные старты). Большинство соревнований в гребле на байдарках и каноэ, проходят весной и летом.

# Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований Гребля на байдарках и каноэ относится к спортивным дисциплинам с повышенным риском для жизни и здоровья спортсмена.

При организации и ведении учебно-тренировочного процесса по гребле на байдарках и каноэ необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное ведение. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса должно является одной из главных задач.

Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса делится на несколько групп.

* Первая – организационно-методические меры, являющиеся общими правилами соблюдения безопасности для всех видов спорта. Это обеспечение безопасности во время поездок, на транспорте, санитарно-гигиенические требования (бассейн, спортзал, тренажерный зал). В обязанности тренера входит: подпись акта о приемке спортивного сооружения в начале учебного года, получение инструктажа о работе в спортивном сооружении и инструктаж обучающихся о правилах проведения тренировочных занятий, во время проезда на тренировку и обратно.
* Второе – безопасность во время проведения тренировочных сборов. В обязанности тренера входит: инструктаж о правилах поведения учащихся на транспорте во время переезда, инструктаж о правилах поведения в местах проживания (в зависимости от условий: полевой лагерь, гостиница, частный сектор и др.) и др.
* Третье – безопасность при проведении тренировочных занятий на воде: инструктаж учащихся о действиях в зависимости от конкретной ситуации: (бассейн, канал, открытая водная акватория и др.).

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий по гребле на байдарках и каноэ в закрытых помещениях и искусственных гребных бассейнах, так же как и по другим видам спорта, должно удовлетворять ряду требований:

* нормативно-техническим:

а) наличие акта приемки спортивного сооружения (зала, бассейна и др.) на готовность к новому учебному году, подписанному, в том числе и тренером; прохождение инструктажа по безопасности ведения учебно-тренировочных занятий тренерским составом; проведения тренерами инструктажа по безопасности с учащимися (во время нахождения на тренировочных занятиях, во время соревнований и т.д.);

б) соответствие лодок, снаряжения и оборудования определенным стандартам и другой необходимой документации;

* санитарным:

а) наличие в спортивном сооружении медицинского кабинета или пункта; соответствие температуры воздуха и воды в спортивном сооружении определенным нормам;

б) соответствие воздухообмена и освещения определенным нормам;

в) использование соответствующих отделочных материалов внутри помещения и другое.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий в природной среде нет технических требований, предъявляемых к месту занятий, как нет и инженеров по охране труда. Ответственность в этом случае возлагается на тренерско-преподавательский состав. Тренеру и инструкторскому составу необходимо максимально обеспечить меры безопасности при проведении тренировочных занятий в природной среде. К таким мерам относятся:

* инструктажи учащихся (во время их нахождения в полевых условиях и во время учебно- тренировочных занятий на воде с учетом их спортивной подготовки и инструкторских

обязанностей, во время приготовления пищи в полевых условиях и другие, в зависимости от условий);

* внимательный осмотр береговой линии с целью определения безопасных входов и выходов в воду;
* обеспечение необходимой страховки во время занятий тренировочных групп и групп спортивного совершенствования;
* обязательное назначение старшего (инструктора) в каждой группе, выходящей на тренировочное занятие;
* четкое определение тренировочного времени и места тренировки для каждой группы;
* контроль за своевременной сменой тренировочной одежды и обуви;
* определение мест для сушки одежды и обуви, ремонта лодок и приготовления пищи и другие.

Кроме того, тренер заранее должен знать свои действия в экстренных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и другое), способы хранения продуктов и приготовления пищи в полевых условиях и другие специфические навыки.

В случае ухудшения состояния учащегося во время тренировочных занятий в закрытых и плоскостных спортивных сооружениях, тренер обязан направить его в медицинский кабинет. Во время соревнований в подобных случаях тренер должен обратиться к врачу соревнований. Во время сборов при отсутствии медицинского работника тренер должен лично доставить спортсмена в ближайшее лечебное учреждение. При этом записать время обращения больного или пострадавшего, характер травмы или жалобы, принятые меры. При обращении в лечебное учреждение тренер должен записать его адрес и название, фамилию принимавшего врача, время приема и другие необходимые данные. В ряде случаев, когда явно классифицируется какое- либо недомогание или получена травма спортсменом, тренер должен уметь оказать квалифицированную доврачебную помощь.

# Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом. Планируемые показатели соревновательных нагрузок приведены в таблице 11:

Таблица 11

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1-2 | 2-4 | 2-6 | 4-8 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2 - 4 |
| Основные | - | - | 2-3 | 4 - 4 |

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице 12:

Таблица 12

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) Свыше двух лет | |
| До года | Свыше года | До года | Свыше года |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12-14 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624-728 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 312 |

# Рекомендации по планированию спортивных результатов

Индивидуальный объем, структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической подготовленности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочный работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

* объём интенсивности нагрузки;
* количество и характер упражнений;
* очередность выполнения упражнений;
* нагрузка в каждом упражнении,
* длительность и темп выполнения упражнений;
* количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
  + нагрузка в предыдущих занятиях;
  + степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

# Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

* состояние здоровья;
* функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
* комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся;
* организацию и методические указания по проведению тестирования;
* степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

1. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

1. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

# Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

* + 1. **Группы начальной подготовки**

В основу планирования годичного тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

***Переходный период.***

Примерные сроки периода – сентябрь.

Основные цели подготовки: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в периодах базовой и специальной подготовки.

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху с использованием ОФП.

***Подготовительный период.***

Примерные сроки периода – октябрь-апрель.

Основные цели подготовки: содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения на открытой воде, укрепление здоровья.

Основные задачи подготовки: комплектование групп, развитие основных физических качеств, повышение уровня мотивации к занятиям и уровня общефункциональной подготовленности, ознакомление с основами техники гребли, создание представления о режиме тренировки гребца.

Содержание работы: набор, комплектование и доукомплектование группы, медосмотр и прием нормативов по плаванию, общая физическая подготовка, изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах, прием контрольных нормативов по физической подготовленности и приемно-переводным нормативам.

***Соревновательный период.***

Примерные сроки периода – май-август.

Основные цели подготовки: успешное завершение первоначальной специальной подготовки, выбор вида гребли.

Основные задачи: стабилизация состава группы, овладение основами техники гребли на воде, формирование специфических ощущений, содействие гармоничному физическому развитию, подготовка к участию в соревнованиях по ОФП, развитие специальной выносливости, подготовка к сдаче переводных нормативов.

Содержание работы: доукомплектование групп, общая физическая подготовка, изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой); проведение соревнований по ОФП и СФП, сдача контрольно-переводимых нормативов.

* + 1. **Тренировочные группы (этап спортивной специализации)**

## Переходный период

Сроки периода - сентябрь.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для учебно- тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

## Подготовительный период

Сроки периода - октябрь-апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный и специально-подготовительный.

## Общеподготовительный период

Сроки - октябрь-февраль.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажѐрах, гребля в бассейне с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

## Специально-подготовительный период

Сроки - март-апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основе приобретѐнной в общеподготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств в специальном двигательном навыке гребца, расширение диапазона специальных двигательных навыков, формирование устойчивого двигательного стереотипа гребли, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП - изучение элементов техники гребли в аппарате, бассейне, тренажѐрах, продолжительная гребля в лодке равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

## Соревновательный период

Сроки периода - май-август.

Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения - чувство ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП, выявление одарѐнных гребцов.

*Содержание работы*: изучение элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня, скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов тренировки, специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, отягощением, на мели), быстроты, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 60-65 | 52-57 | 45-50 | 27-37 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 15-20 | 15-20 | 20-25 | 32-42 |
| 3. | Техническая подготовка (%) | 20-25 | 22-27 | 22-27 | 20-25 |
| 4. | Тактическая, теоретическая и психологическая  подготовка (%) | 1-2 | 3-4 | 3-4 | 5-7 |
| 5. | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская  практика (%) | 0,5-1 | 2-3 | 3-4 | 5-6 |

# 3.5.3 Содержание теоретической подготовки

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов.

Основная направленность в учебных группах изменяется следующим образом:

- группы начальной подготовки - создание представлений о гребле как виде спорта,

- учебно-тренировочные группы - создание представлений о системе подготовки гребца и эффективной техники гребли

В соответствии с общей направленностью в учебных группах изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах.

*Тема №1.*

Состояние и развитие ФК и С в России. Состояние и развитие гребли в Санкт-Петербурге. Система проведения соревнований в РФ. География гребного спорта в РФ. Международная федерация гребли на байдарках и каноэ (ИФК).

*Тема №2.*

Выступление Российских спортсменов на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы. Выступление спортсменов школы в соревнованиях.

*Тема №3.*

Правила безопасности проведения занятий по гребле, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.

Правила поведения в лодке, действия гребца в случае если лодка перевернулась. Оказание помощи перевернувшемуся в лодке товарищу. Выбор места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года. Перечень спасательных средств при занятиях и пользование ими. Местные особенности и правила навигации. Влияние водных потоков от других судов на управляемость байдарки и каноэ.

Особенности навигационной обстановки в месте проведения занятий. Организация и проведения однодневных и многодневных походов. Правила безопасности в осенний период. Изучение инструкции по оказанию первой помощи пострадавшим на воде. Приёмы искусственного дыхания.

*Тема №4.*

Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз.

Общая характеристика гребных баз. Правила внутреннего распорядка и пользования гребными судами. Правила хранения спортивного инвентаря. Одежда и обувь гребца.

Правила использования оборудования, инвентаря и их ремонт. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Гребной тренажер, его использование для обучения технике и физической подготовке.

*Тема №5*

Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту.

Основные понятия спортивной классификации. Возрастные группы участников. Правила соревнований: номера вод, старт, финиш, форма участников.

Разрядные требования по гребле на байдарках и каноэ. Положение о соревнованиях. Распределение участников по заездам и водам. Нарушения правил: фальстарт, навал, лидирование. Взыскания и нарушения. Оформление мест соревнований. Система розыгрыша предварительных и последующих заездов. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов.

*Тема №6.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма человека.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятия об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий.

*Тема №7.*

Спортивный режим, гигиена, закаливание.

Гигиена и еѐ задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий. Условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях гребным спортом. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнований. Регулирование веса спортсменов.

*Тема №8.*

Техника гребли и еѐ совершенствование.

Терминология в гребном спорте. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадка в нее, сохранение равновесия, управление лодкой.

Основные данные в технике гребли. Использование массы тела для продвижения лодки. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки спортсмена.

Характеристики фаз гребка. Распределение и величина усилий в цикле гребка. Связь движений гребца в циклах гребка. Особенности техники в соревнованиях.. Разбор и анализ техники сильнейших гребцов мира. Техника гребли на волне лидирующей лодки. Темп гребли и дыхание.

*Тема №9.*

Планирование спортивной тренировки.

Физические качества спортсмена. Классификация спортивных упражнений. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена. Специальная подготовка в лодке. Варианты уроков по гребле на байдарках и каноэ. Значение разминки в зависимости от метеоусловий и характера тренировки.

Взаимосвязь воздействия физических нагрузок, восстановительный период после тренировок. Построение микроциклов, распределение величины и направленности нагрузки в них на разных этапах годичного цикла подготовки. Развитие специальной выносливости гребца, средства, критерии их эффективности.

*Тема №10.*

Тактическая подготовка.

Создание представлений о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша.

*Тема №11.*

Психологическая подготовка.

Основные методы развития волевых качеств. Влияние тренировки в усложненных условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств.

*Тема №12.*

Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.

Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям греблей на байдарках и каноэ. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля, самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям. Общее состояние. Ведение дневника самоконтроля.

*Тема №13.*

Основные средства восстановления работоспособности. Основные средства восстановления:

-педагогические;

-медико-биологические;

-психологические.

*Тема №14.*

Учет содержания занятий, самочувствия, показателей режима тренировки.

Оценка результатов работы над техникой, тактикой, развитием двигательных качеств.

*Тема №15*

Допинг в спорте, последствия применения.

# Содержание технической подготовки.

Целью технической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма.

Работа над техникой осуществляется в следующих направлениях:

* Увеличение амплитуды скручивания туловища.
* Опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава.
* Использование работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка.
* Использование инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка и выведением вперѐд туловища со стороны нерабочего борта
* Хлестообразное выведение вперед массы тела в безопорном периоде.
* Удержание весла в положении близком к перпендикулярному по отношению поверхности воды.
* Оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

Фаза гребка.

Фаза гребка - занос, начало проводки, проводка, конец проводки и их характеристики.

Краткие сведения о сопротивлении внешней среды движущейся лодке, глубине погружения весла, разгоне, угле накрытия лопасти, Значение равномерности движения лодки, беспрерывность движений гребца. Размещение гребцов в лодке.

Распределение усилий в цикле гребка. Ритм и темп гребли. Тактика и тактические средства. Тактика на старте, на дистанции и на финише.

Техника движений гребца в отдельных фазах гребка. Распределение усилий в цикле гребка. Ритм и темп гребли. Дыхание. Чередование напряжений и расслаблений в технике гребли. Просмотр учебных кинофильмов.

# Содержание тактической подготовки

Тактика — это умение спортсмена использовать все сильные стороны своей подготовки.

В тактической игре, кроме использования своих лучших качеств, важно не дать соперникам использовать их сильные стороны. Действовать тактически правильно — это значит действовать обдуманно, планомерно и уверенно.

Создание представление о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами, обусловливающие необходимость ведения тактической борьбы на дистанции.

Рекомендованы следующие основные положения тактики соревновательного прохождения дистанции:

- выполнение мощного, кратковременного, эффективного стартового спурта для расположения в группе лидеров, что обеспечивает гидродинамический более выгодную позицию (на гладкой поверхности воды лодка испытывает относительно меньшее гидродинамическое сопротивление, чем при волнении), спортсмен приобретает психологическое преимущество перед хуже стартовавшими соперниками, создаются благоприятные условия для дальнейшего ведения гонки;

- своевременный переход на экономичный дистанционный ход, при этом осуществляется контроль за расположением и поведением соперника, в пределах правил может использоваться волна, сохраняется резерв возможностей для эффективного финишного ускорения, которое, как правило, решает исход гонки;

- увеличение мощности гребка с постепенным нарастанием темпа, максимальный финишный темп должен удерживаться до пересечения створа и обеспечивается сохранением амплитуды и мощности гребка, в случае острой конкуренции на финише перед створом выполняется точно рассчитанное выталкивание лодки отбрасыванием туловища назад и выдвижение ног и таза вперёд.

Эффективность выполнения стартового ускорения и особенности техники движений зависят:

- от индивидуальных скоростно-силовых возможностей спортсмена;

- от состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена и систем энергообеспечения, подготовленного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку;

* от поведения спортсмена или экипажа на старте.

Предсоревновательная разминка должна обеспечить оптимальную готовность всех функций организма к предстоящей борьбе. Она должна быть подготовлена и продумана в мельчайших деталях с учётом любых погодных условий и соревновательных ситуаций.

Психологическая настройка должна включать мысленное «прохождение» дистанции: представление ритма и темпа стартовых гребков, дистанционного хода и финишного ускорения. В итоге психологической настройки должно быть сформировано состояние психической готовности к предстоящей гонке.

# Рекомендации по организации психологической подготовки

На тренировочном этапе главная цель: закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Главными методами являются психолого-педагогические методы. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов высокого класса; общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Формы воздействия могут быть различными - от создания соответствующих ситуаций в ходе тренировочного процесса до социальных бесед, проводимых тренером или специалистом владеющим аутотренингом, составленных заранее и направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у спортсмена. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой и проводится тренером.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях. Содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно- психологического восстановления спортсменов. В течении всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психологической регуляции спортсменов.

В соревновательный период в ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих илах, стремление к успеху оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

# Планы применения восстановительных средств

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

* + рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
  + соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
  + соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
  + включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
  + двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
  + рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
  + рациональное построение заключительных частей занятий;
  + режим жизни и спортивной деятельности;
  + условия для тренировки;
  + условия для отдыха;
  + сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
  + постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
  + рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;
  + недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
  + учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают:

* + аутогенную тренировку;
  + психорегулирующую тренировку;
  + мышечную релаксацию;
  + внушение в состоянии бодрствования;
  + внушенный сон-отдых;
  + гипнотическое внушение;
  + музыку и светомузыку;
  + психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
  + положительную эмоциональную насыщенность занятий;
  + интересный и разнообразный досуг;
  + комфортабельные условия для занятий и отдыха;
  + достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления

* + Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа гребца характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион гребца на байдарках и каноэ должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма.

Наиболее доступны *гидропроцедуры*. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°С).

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

# Планы антидопинговых мероприятий

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой [дисквалификацию](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

* Индивидуальные консультации спортивного врача.
* Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
* Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
* Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
* Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Приказом Минспорта России 02.10.2012 г. № 267 утверждены Общероссийские антидопинговые правила (далее – Правила). Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 г., № 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА. 45 В разделе XV Правил определена ответственность спортсменов и персонала, обеспечивающего их подготовку.

Спортсмены несут ответственность за:

* + знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Правилами;
  + доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
  + все, что они употребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
  + информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.
  + Спортсмены несут ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает Общероссийских антидопинговых правил, а также других международных антидопинговых правил.

Персонал спортсмена несет ответственность за:

* + знание и соблюдение Правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
  + сотрудничество при тестировании спортсменов;
  + использование своего влияния на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Общероссийские спортивные федерации несут ответственность за:

* + своевременное и полное опубликование в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещение на своих официальных сайтах в сети Интернет Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;
  + предоставление РУСАДА в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой информации для формирования регистрируемого пула тестирования;
  + уведомление спортсменов в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в состав регистрируемого пула тестирования;
  + содействие в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг- контроля;
  + применение санкции на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов;
  + информирование о примененных санкциях Минспорта России, органов исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации, РУСАДА, международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта;
  + получение письменных подтверждений от спортсменов и иных специалистов в области физической культуры и спорта об ознакомлении с антидопинговыми правилами, утвержденными международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, Общероссийскими антидопинговыми правилами, а также Кодексом и Международными стандартами.

# Планы инструкторской и судейской практики

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей и инструкторов по гребле на байдарках и каноэ. Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом учебного процесса. Включать эту работу в учебный план тренеру достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями.

Необходимо планировать участие спортсменов тренировочных групп в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, областными Федерациями гребли на байдарках и каноэ.

Судейскую подготовку необходимо начинать с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий – подготовка судей по гребле на байдарках и каноэ различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов. Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. В тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а так же совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте и финише. Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформления места старта, финиша, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

Спортсмены – инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований областного и зонального уровней. Инструкторская подготовка гребцов так же должна начинаться на тренировочном этапе. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация учащихся, направленная на подготовку спортсменов- инструкторов, помощников-общественников и, самое главное, тренеров-преподавателей по гребле на байдарках и каноэ. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получаются из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов. На тренировочном этапе инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи учащимся групп начальной подготовки в освоении техники гребли, помощи при подготовке учащихся групп начальной подготовки к соревнованиям (подготовка лодок, объяснение тактикотехнического задания и др.), помощи учащимся групп начальной подготовки при обустройстве лагеря (при проведении ТМ и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и так далее.

Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных качеств спортсмена. Собственно инструктором, имеющим право самостоятельно вести тренировочный процесс, допускается лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

# СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Эффективность подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать качество тренировочного процесса. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

В теории и практике спорта выделяют следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояний спортсменов.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена ‒ результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний ‒ срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от этапа многолетней подготовки и задач управления тренировочным процессом комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, средств и методов наблюдений за спортсменами, уровнем тренировочных нагрузок и особенностями соревновательной деятельности.

Педагогический контроль включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико- тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, тренер обобщает в единую (интегральную) оценку данные обследований, получаемых из других видов контроля. Подсистемой педагогического контроля является биомеханический контроль техники выполнения спортивных упражнений и формирования технического мастерства спортсмена.

Медико-биологический контроль включает совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функционального состояния организма спортсмена с учетом реакции его организма на различные, в том числе экстремальные тестирующие нагрузки.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов. Организационно-методические положения комплексного контроля на этапах многолетней подготовки спортсменов основываются на следующих принципиальных установках:

- унификация методов контроля с учетом преемственности с высшим спортивным мастерством;

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов, а так же оценку состояния здоровья;

- ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности в связи с особенностями становления технико-тактического мастерства юных спортсменов на этапах их возрастного развития;

- специфичность методов исследования в зависимости от характерных черт вида спорта и конкретной специализации;

- включение в систему контроля как показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, так и отражающих уровень специальной подготовленности юных спортсменов;

- учет предельных возможностей развития отдельных физических качеств и специальных способностей в наиболее благоприятные для этого этапы возрастного развития юных спортсменов;

- опора на объективные показатели адаптивных реакций организма юных спортсменов;

- применение наиболее информативных и необременительных для спортсменов методик исследования;

- строгий учет параметров учебно-тренировочных нагрузок, а так же результатов контрольных и основных соревнований для оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменов;

- рациональный подбор методов исследования для различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), а так же для углубленного медицинского обследования.

Совокупная информация об основных параметрах, полученная с помощью систематизированных форм контроля, позволяет путем коррекции тренировочного процесса выводить спортсменов на более высокий уровень результатов в планируемые для этого сроки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гребля на байдарках и каноэ представлено в таблице 13.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Таблица 13

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

***Скоростные способности.***

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

***Мышечная сила.***

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

***Вестибулярная устойчивость.***

Вестибулярная устойчивость *–* это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

***Выносливость.***

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

***Гибкость.***

Гибкость **–** это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

* анатомических особенностей суставов;
* эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
* способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц- антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

***Координационные способности.***

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

***Телосложение.***

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации), представлены в таблицах 14, 15. Выбор дополнительных форм контроля обусловлен специальными задачами и может включать широкий комплекс средств и методов комплексного контроля по видам и подсистемам контроля, представленным в таблице.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 14

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,5 с) | Бег 30 м (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 3\*10 м  (не более 9,6 с) | Челночный бег 3\*10 м  (не более 10,2 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин 15 с) | Бег 800 м (не более 4 мин 30 с) |
| Плавание 50 м  (без учета времени) | Плавание 50 м  (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 4 раз) | Подъем туловища,  лежа на спине  (не менее 8 раз) |
| Приседания за 15 с  (не менее 12 раз) | Приседания за 15 с  (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) |
| - | Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек  (не менее 5 раз) |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Таблица 15

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 14,5 с) | Бег 100 м (не более 16 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 6 мин 45 с) | Бег 1500 м (не более 7 мин 15 с) |
| Плавание 100 м (не более 1 мин 25 с) | Плавание 100 м (не более 1  мин 45 с) |
| Сила | Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса) | Тяга штанги лежа (весом не менее 70% от собственного веса) |
| Силовая выносливость | Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг (не менее 140 раз) | Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг (не менее 110 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м) | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 18 м) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10  раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

# Методика выполнения двигательных заданий при проведении мониторинга общей физической подготовленности спортсменов:

## Бег 30 м и 100м (мальчики и девочки; юноши и девушки):

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде

«Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

## Челночный бег 3 х 10м (мальчики и девочки):

Старт с линии. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до следующей линии, после касания ее ногой возвращение к месту старта и снова к линии (финиш). Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

## Бег на дистанции 800, 1500 м (мальчики и девочки; юноши и девушки):

Бег на указанные дистанции выполняется с высокого старта по набережной или по легкоатлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено заступание за «бровку». Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

## Плавание на 100м (юноши и девушки):

Плавание проводится в закрытом бассейне. Заплывы проводятся свободным стилем. По команде «На старт!» участники занимают положение на тумбочке (юноши и девушки) или от бортика бассейна (мальчики и девочки). По команде «Марш!» участники начинают заплыв, который проводится по дорожкам. Результат фиксируется в момент касания бортика бассейна. Измерение производится с точностью до 0,1с.

## Подтягивание на перекладине (мальчики):

В висе на перекладине (хват сверху, руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до появления подбородка над перекладиной. Тренер, стоит рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

## Подъем туловища, лежа на спине (девочки):

Лежа на мате, на спине (руки в замке за головой, ноги согнуты в коленном суставе) выполнить, возможно, большее число подъемов туловища, при этом, не разжимая рук за головой. Подъемы туловища должны выполняться до касания головой колен. Тренер, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подъема; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

## Приседание (мальчики и девочки):

Стоя (ноги на ширине плеч, руки на поясе) выполняются приседания, до полного сгибания ног. Тренер, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного приседания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!». Измерение производится с точностью до 0,1с.

## Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики и девочки; юноши и девушки):

Упражнение выполняется на полу, ноги в упоре. Голова, туловища и ноги расположены на одной линии. При сгибании рук, руки должны согнуться до 90 градусов, при выпрямлении, полностью выпрямится. Тренер, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного отжимания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

***Прыжки в длину с места (мальчики и девочки):***

По команде тренера, спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. Расстояние измеряется от линии до точки касания пяток ног. Даются 3 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.

***Тяга штанги, лежа (весом не менее 75% - 70% от собственного веса) (юноши и девушки):***

Перед выполнение упражнения, производится взвешивание участников. Лежа на животе, на станке производится сгибание рук и подтягивание штанги (штанга с заданным весом) до упора на станке один раз. Даются 3 попытки, лучший результат идет в зачет.

***Тяга штанги, лежа (юноши и девушки):***

Лежа на животе, на станке производится сгибание рук и подтягивание штанги (штанга с заданным весом) до упора на станке. По команде «На старт!» участник занимает исходное положение. По команде «Марш!» участник начинает выполнять упражнение. Тренер, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Количество правильных движений записывается как результат.

***Поточные прыжки в длину с двух ног (за 15 сек.) (юноши и девушки):***

По команде тренера, спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед или вперед - в течении 15 секунд. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Измерение производится с точностью до 5с

# ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Гребной спорт: Учебник для студ. высш. пед. учеб. Заведений /Т.В. Михайлова, А.Ф. Комарова, Е.Д. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. - М.: Издательский центр

«Академия», 206. - 400 с. 8. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 276 с., ил.

1. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) [Текст] / Автор-состав: В.Ф. Каверин, А.П. Ткачук, И.И. Столов. – М.: Советский спорт, 2004. – 132 с.
2. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов. – М.: ФиС, 1981.
3. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф, Ракло Л.Я. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Методические рекомендации. – М.: Госкомспорт СССР, 1986.
4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография [Текст] / В.Б. Иссурин. – М. Советский спорт, 2010. – 288 с. 16.
5. Медицинский справочник тренера. Г.А. Макарова, С.А. Локтев.- М.: Советский спорт, 2005.- 587 с.: ил.
6. Семаева Г.Н. Факторный анализ структуры спортивного мастерства гребцов на байдарках высшей квалификации [Текст] / Г.Н. Семаева, С.В. Верлин, // Вестник спортивной науки. – 2011. – С. 14 – 17
7. Никоноров, А.Н. Основные направления совершенствования системы тренировки юных гребцов на байдарках и каноэ в возрасте 15-17 лет [Текст] / А.Н. Никоноров, Л.Л. Степанова, Ю.Н. Стеценко, О.А. Чередниченко, А.А. Харлашин // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №4. – С. 47-50.
8. Каверин В.Ф. Развитие специальных физических качеств гребцов юношеского возраста на байдарках и каноэ. Ежегодник «Гребной спорт». – М.: ФиС.
9. Методика специальной силовой подготовки гребцов на тренажерах ЛНИИФК 1980
10. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008.
11. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008.
12. Шубин К.Ю., Иссурин Б.В. Методика специальной силовой подготовки на тренажѐрах гребцов на байдарках и каноэ. – ЛНИИФК, 1990.
13. Интернет ресурс Всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ - kayak- canoe.ru.

45